Revista del Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD

COLCHONES

MIEL de abeja

cuidado con las opciones adulteradas

> pág. 36

AFRODISÍACOS

Si bien el mejor estimulante sexual está en la imaginación y en el amor por tu pareja, productos de la naturaleza te pueden ayudar a la hora de la pasión

> pág. 18

FINANZAS PERSONALES

Cuando el dinero sale...

El buen manejo del presupuesto familiar es clave para una vida en pareja exitosa > pág. 16

RADIOGRAFÍA

Se acabó el amor

El divorcio es un proceso de muchos pesos y centavos. Te mostramos las opciones

> pág. 20

TENDENCIAS

Planifica tu descanso

Con el tiempo adecuado de previsión, tus siguientes vacaciones serán las mejores

> pág. 28

Febrero de 2015 Núm. 456 $25

7 509997 078342 00456

Exhibir hasta el 28 de febrero ISSN 0185-8874

revistadelconsumidor.gob.mx @r_consumidor

Profeco te invita a conocer...

7 ACCIONES
A FAVOR DE LA ECONOMÍA FAMILIAR

MOVER MÉXICO

En **Profeco**, deseamos que las familias de nuestro país tengan una economía saludable y recuerden que la Defensora del Consumidor está de su lado. Por este motivo, queremos compartirte las 7 acciones en favor de la economía familiar que presentó el Presidente de la República en su mensaje de Año Nuevo 2015.

Más de 10 millones de familias de escasos recursos **recibirán una televisión digital**, totalmente **gratuita.**

Bajaron las tarifas de luz en todo el país, tanto para los hogares como para los negocios.

Se acelerará la construcción de **viviendas dignas**, para que más familias puedan tener un **hogar propio**.

Se **dejará de pagar larga distancia** en las llamadas telefónicas dentro del país.

Se apoyará a los jóvenes de México que quieren **abrir un negocio o hacer crecer el que ya tienen**.

En 2015 ya **no habrá gasolinazos**. Ya no habrá incrementos mensuales a los precios de la gasolina, el diésel y el gas LP.

Las **actividades agropecuarias** de Chiapas, Guerrero y Oaxaca ya **cuentan con un trato fiscal preferencial**; además muy pronto se crearán Tres Zonas Económicas Especiales en el Itsmo de Tehuantepec, en los municipios colindantes con el Puerto de Lázaro Cárdenas en Michoacán y Guerrero, así como en Puerto Chiapas.

#acciones2015

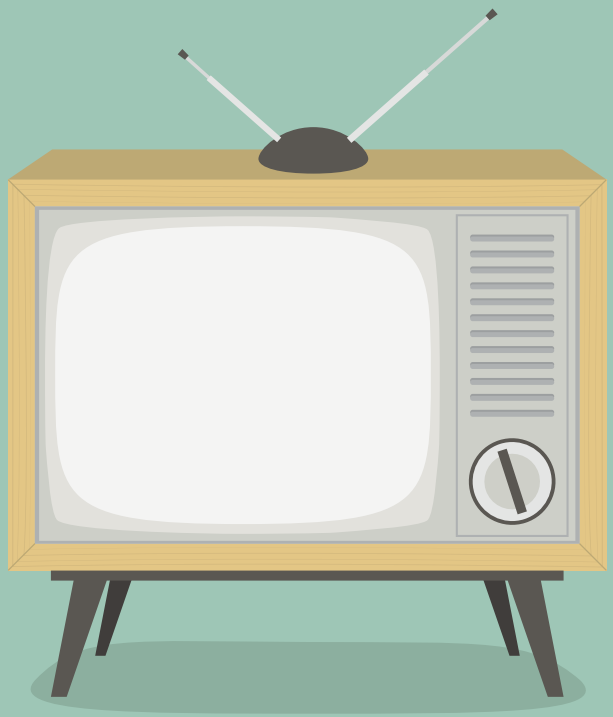
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Cupido en el colchón, por **Boligán**

Aprovecha al máximo la nueva TV digital gratuita



Más de 10 millones de familias de escasos recursos recibirán sin costo una televisión para disfrutar del nuevo y actual contenido digital. Esta tecnología ha reinventado la forma de ver TV en el mundo. Conoce cómo te beneficiará

La innovación de la televisión digital terrestre no se queda sólo en la imagen y sonido, sino también otros tipos de información. Comprimir la información es como "empaquetarla", y en ese paquete se incluye una serie de servicios interactivos variados; tal como sucede con tu *smartphone*, tu tele podrá ser una "smartTV".

Por ejemplo, si estás viendo un partido de futbol y un jugador desconocido mete un gol, con tu control remoto podrás obtener información sobre ese futbolista; además podrás enterarte de las fechas y horarios de los próximos partidos que te interesen. Igualmente tendrás la posibilidad de participar en concursos, responder encuestas o de poner subtítulos o doblajes en el idioma que elijas.

Información "en paquete"

- Video
- Audio
- Subtítulos
- Radio
- Aplicaciones interactivas
  - > Meteorología
  - > Bolsa
  - > Tráfico
  - > Calendario y horarios de programación
  - > Ficha técnica del programa
  - > Teletexto digital (chat, encuestas)

- **MAYOR APROVECHAMIENTO DEL ESPACIO RADIOELÉCTRICO**. Permite la multicanalidad, es decir, el aumento de programas transmitidos

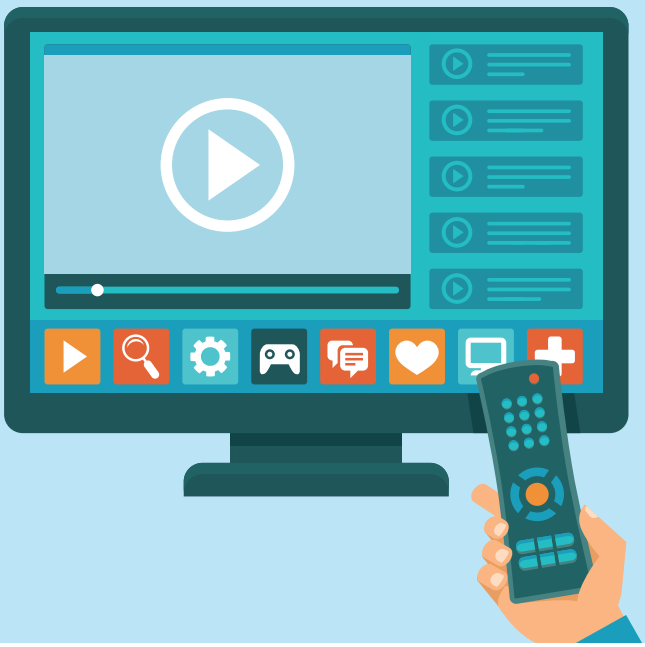
- **ELIMINA POR COMPLETO LA VULNERABILIDAD** de la señal por los canales adyacentes, es decir, o llega completa y clara o no llega

- Capaz de transmitir en **CALIDAD HD** (alta definición) en la imagen y sonido envolvente

- Permite los **SERVICIOS INTERACTIVOS**

Pero ojo: muchos de estos servicios y contenidos dependen de la emisora, es decir que no todos los programas ni todos los canales ofrecen todas o algunas de estas opciones.

La idea detrás de la migración del sistema analógico a la TDT es dar a la televisión abierta la misma claridad y nitidez que tienen las pantallas de computadora (aun las de menor resolución tienen más calidad de imagen que el mejor de los televisores analógicos), además de más contenidos de programación. Si has tenido la oportunidad de observar una señal de televisión digital en un buen equipo digital te quedará clarísimo. Bueno, pues esto será para la televisión abierta, la de todos los días, de forma gratuita y para todos.



Claves para entender el apagón

¿Qué es la Televisión Digital Terrestre?

Es la transformación de la señal de televisión analógica (tradicional) a una señal digital. La Televisión Digital abre la posibilidad para que las señales que recibes y reproduces de forma gratuita en tu televisor puedan ser de alta definición y con sonido de mucha mejor calidad.

¿Cuáles son las ventajas del cambio a la televisión digital?

Fomentar la equidad en el acceso a la información, aminorar efectos ambientales negativos, optimizar el uso de energía eléctrica, y reducir el gasto del Gobierno por concepto de subsidios a la tarifa de energía eléctrica.

Además, mejor calidad de imagen y sonido, nueva y mayor oferta de canales y contenidos, incorporación de servicios como elección de idioma, subtítulos, guía electrónica de programación, servicios interactivos, visión multi-cámara, Así como servicios orientados a las personas con debilidad auditiva o visual, entre otras.

¿Existe algún beneficio económico?

Al cambiar su televisor analógico por uno digital, las familias podrán ahorrar en el pago de consumo de electricidad y el Gobierno de la República dejará de erogar anualmente tres mil 276 millones de pesos por concepto de subsidios, aproximadamente, bajo la consideración de que la vida útil de una televisión digital es de 10 años.

¿Qué es el apagón analógico?

Es la evolución de las señales analógicas de televisión abierta a la Televisión Digital Abierta. La fecha límite para llevar a cabo el "apagón analógico" en México está prevista por la Reforma de Telecomunicaciones para el 31 de diciembre de 2015.

¿En qué consiste la estrategia en materia de inclusión digital del programa?

Considera la entrega de televisores digitales a los hogares en los que habite población de escasos recursos. Un televisor digital a cada uno de los 13.8 millones de hogares inscritos en el padrón nacional de beneficiarios de los diversos programas sociales de la Sedesol.

¿Cómo puedo saber si mi televisión recibe señal digital?

Cualquier televisor puede ser utilizado para ver televisión digital, ya sea porque las características del sintonizador son compatibles (revisa las especificaciones en el sitio web del fabricante) o instalando un convertidor de señal digital. No es necesario que cambies tu televisor actual, aunque es recomendable si quieres disfrutar de una experiencia superior en la programación de alta definición.

Si tienes pensado adquirir un televisor, revisa que sea compatible con la TDT. En las características del modelo en el apartado de sintonizador debe tener las siglas ATSC.

¿Qué necesito para que me den una televisión digital gratis?

Estar inscrito en el padrón nacional de beneficiarios de los diversos programas sociales de la Sedesol

¿En dónde me entregan la televisión digital gratuita?

En la carta de notificación que recibiste, en la parte de abajo, está escrita la dirección. Es indispensable que la lleves, así como una identificación para que te entreguen tu televisión.

Se prevé que después del cese de las transmisiones analógicas, permanezca abierta una ventanilla para atender a beneficiarios que no pudieron acudir a recoger sus televisores.

Si no estoy en el padrón, ¿qué hago?

Escribir a **tdt@sct.gob.mx** o llamar al número de atención **01800 286 7427**.

CONTENIDO

6 | *Esta es tu voz*
Dudas, quejas o comentarios.
Tú preguntas, Profeco responde

8 | *A detalle*
Moteles
El negocio de la privacidad

10 | *Orbe*
Dime qué consumes y te diré de dónde eres

12 | *Nutrición*
Omega 3, mantén tus arterias en forma

14 | *Tips del chef*
Despierta a tu pareja con una deliciosa sorpresa

16 | *Finanzas responsables*
El dinero no compra el amor, pero sí lo preserva

18 | *Bienestar*
Afrodisíacos. La salud es el mejor estimulante

20 | *Radiografía*
¿Cuánto cuesta divorciarse?

26 | *Infografía*
¿Qué tan educados andamos en México?

28 | *Tendencias*
Planea tus vacaciones con tiempo y ahorra

36 *El Laboratorio Profeco reporta*

Miel de abeja
Si las abejas son las que fabrican la miel, este producto no tiene por qué contener azúcares adicionados. Conoce cuántos de los productos que se hacen llamar miel de abeja, no lo son del todo

52 | *Quién es Quién en los Precios*
Te decimos en qué tiendas de la Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey puedes encontrar las mieles analizadas a un precio más bajo

48 *Estudio de calidad*

Colchones
Conoce cuál, entre tantas tecnologías desarrolladas para el descanso, es la más adecuada para dar soporte a tus sueños

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.
No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Delicias de cuaresma

❶ Almeja
❷ Bagre
❸ Esmedregal
❹ Langosta
❺ Pámpano

Disfruta de los manjares marinos más frescos y económicos durante la temporada de cuaresma, y crea deliciosas y nutritivas recetas

70 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Aclara tu garganta con unos calamelos de miel con eucalipto

72 | *Consumo cultural*
Cine, libros, series y *apps* para comprar sabiamente

74 | *Tiempo libre*
Date una escapadita para enamorarte en alguno de estos eventos

76 | *Esquina cultural*
Conmemoraciones culturales de 2015

78 | *Pequeños consumidores*
Haz tu antifaz para el carnaval

80 | *El turno de*
Susana Harp, quien no se deja llevar por marcas ni apariencias

Revista del Consumidor

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefa de Información
Thalía Castillo Gill

Jefa de Redacción
Valentina Santos García

Reporteros
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas Boligán
Bernardo Bukantz
Adria Lozano Castro
Carlos Enrique García Soto
César Ángel Hernández Guerrero
Salvador Leal
Adria Lozano Castro
Julio Romagnoli
Elisa Rugarcía

Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías De Cristóbal

Publicidad
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Marco José Sánchez Lira
Tomás Manuel Sánchez Robles
Érika Lejsek Leonard
Ivonne Nemer Orive
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor
SE Secretaría de Economía

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

¿TIENES DUDAS, SUGERENCIAS O EXPERIENCIAS DE CONSUMO QUE QUIERAS COMPARTIR?

Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

BUEN DÍA, EL PRESENTE MENSAJE ES PARA SABER SI SE PUEDE HACER USO DE LA INFORMACIÓN REDACTADA EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR EN UN PORTAL DE INTERNET. DE SER POSIBLE QUE ME DIGAN, ¿QUÉ LINEAMIENTOS DEBO SEGUIR, ES DECIR, ANOTAR LA FUENTE, ETCÉTERA? GRACIAS.

Carlos Santiago Perez, vía correo electrónico

RESPUESTA

Estimado Carlos, muchas gracias por escribirnos, y muchas más por tu interés en hacer eco de la información que preparamos para nuestros lectores. Por supuesto, cualquier medio de información, sin importar su tipo o frecuencia, puede reproducir los contenidos de la **Revista del Consumidor**, siempre y cuando se le dé su crédito, lo que implica hacer la cita textual del contenido, incluyendo página y número de edición (esta la puedes identificar en el código de barras de la portada).

También recuerda, Carlos, que en **revistadelconsumidor.gob.mx** hay mucho material de nuestra revista y de otros productos informativos ya listos para compartirse en otros sitios o comunidades en línea.

La **Revista del Consumidor** se financia con recursos públicos, por lo que todos los mexicanos debemos aprovecharla al máximo.

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al Teléfono del Consumidor. Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al 5568 8722 o al 01 800 468 8722 desde el resto del país.

*Sólo quisiera preguntar sobre un artículo que he recibido por internet para **contestar encuestas** en **línea** y por ese motivo recibir un pago. El problema es que tengo que depositar **500 pesos**, pero no sé si deba pagarlos ni si sea un **fraude**.*

Luz Ramírez, vía electrónico

RESPUESTA

Querida Luz, sin duda se trata de una charada para robarte 500 pesos de la forma más grosera, tratando de timarte al ofrecerte un trabajo.

Muchos embusteros apelan a la accesibilidad y buena voluntad de las personas haciéndoles creer que van a recibir dinero o electrónicos a cambio de entregar una suma de dinero.

Te recomendamos que compartas esta información con la **Policía Cibernética** para que den seguimiento a esa amenaza. Puedes hacerlo por **Twitter** en **@CEAC_CNS.**

Atención: Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

*Hola, amigos. Les mando un saludo desde la ciudad de **Lázaro Cárdenas, Michoacán**, y mi queja es que tengo aproximadamente tres meses queriendo comprar su revista y la verdad no la he podido encontrar. ¿Me podrían dar un número **01800** para hablar y encargar la revista por un año? Muchas gracias y hasta pronto.*

Carlos Medina, vía correo electrónico

RESPUESTA

Carlos, es un placer recibir tu correo electrónico. Cada mensaje como el tuyo no revitaliza en nuestra labor diaria de preparar a la **Revista el Consumidor**.

Por supuesto que te mandamos el número de larga distancia sin costo para que nos llames y en cuestión de días te mandemos el primero de los 12 ejemplares que recibirás pagando sólo 10.

Anota por favor: **01800 468 8722** o escríbenos a **circulacion@profeco.gob.mx**.

Hasta entonces.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este newsletter para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor.**

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

Hay más de **1,400 HOTELES** que prestan sus servicios por hora en la Ciudad de México

SÁBADO ES EL DÍA QUE MÁS SE OCUPAN Y MARTES EL QUE MENOS

La palabra motel es un anglicismo resultado de la unión de las palabras “motor” y “hotel”, y se creó para referirse a los hoteles de paso a los que se llega a sus habitaciones en auto. Los primeros estalecimientos en México de este tipo fueron abiertos por empresarios españoles; con los años se han cubierto de un halo de misterio y tabú, por ser un espacio donde las parejas encuentran la privacidad necesaria para erotizar su relación por unas horas. De acuerdo con los propios hoteleros, los clientes más asiduos son parejas jóvenes y oficinistas. Sea como sea, el negocio de los hoteles de paso ha venido creciendo; en el Valle de México prácticamente se ha duplicado la cifra de estos establecimientos durante la última década.

Entre $120 y $1,800 pesos cuesta un cuarto a nivel nacional

4:30 son las horas que suele permanecer una pareja en un hotel de paso

Entre las **16 y las 20 horas** es cuando más se ocupa

4 VECES AL DÍA SUELE RENTARSE UNA HABITACIÓN

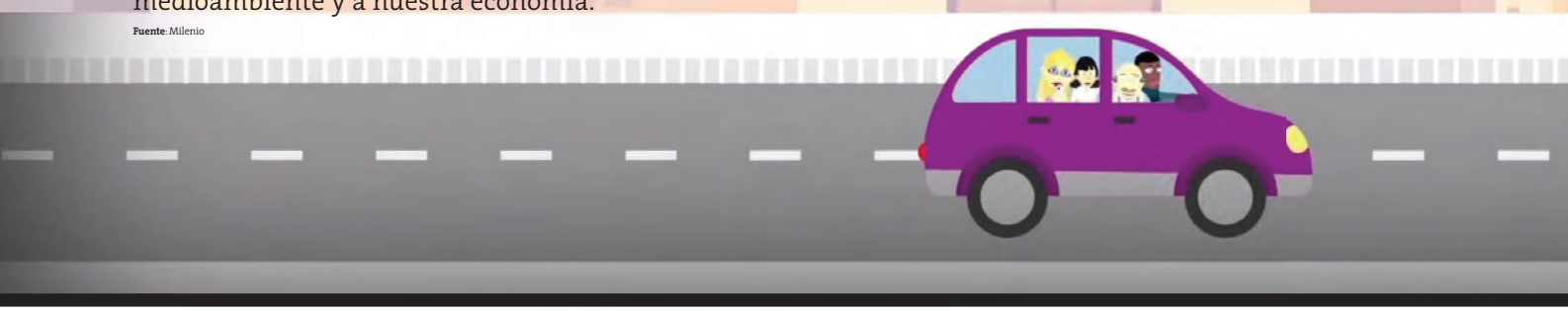
Fuentes: Rodríguez Ibelles C.L., Publimetro, AHMVM

MÉXICO

MÁS QUE UN AVENTÓN

En México circulan 25 millones de automóviles y en 70% de ellos viaja solo una persona. La hegemonía del auto provoca daños al ambiente y genera altos costos. Al ver estas desventajas, la comunidad de viajes compartidos **Tripda** ha creado la plataforma ***Carpooling***, un proyecto de emprendedores mexicanos con el objetivo de dar una nueva opción de movilidad. El usuario que desee compartir un viaje lo publica en la plataforma y el interesado puede revisar las calificaciones y establecer contacto. La plataforma cumple estándares internacionales en materia de seguridad y otros más en viajes sólo para mujeres. Compartir se vuelve urgente, y más si también beneficia al medioambiente y a nuestra economía.

Fuente: Milenio



ESTADOS UNIDOS

Imprimir un auto

*La impresión 3D es una tecnología reciente que puede reproducir desde mapas y zapatos hasta armas de fuego. Pero ahora, la empresa estadounidense **Local Motors** ha creado el primer auto en una impresora 3D. **El Strati** es el resultado de casi cinco meses de trabajo y 44 horas de impresión, que podrían reducirse a dos semanas y 24 horas. Aunque hay partes que no son impresas —el motor, la suspensión y la batería—, las 49 partes restantes sí lo son, lo que significa una reducción en el número de piezas que conforman un auto común. Se estima que el **Strati** saldrá a la venta a finales de este año y costará entre 18,000 y 30,000 dólares.*

Fuente: Local Motors

REINO UNIDO

JUEGOS PARA LA VIDA

La industria de juegos para dispositivos móviles experimenta un prolongado apogeo que ya beneficia nuestro estilo de vida. Algunas fundaciones de investigación científica han desarrollado juegos que buscan ayudar en la labor de la ciencia. **Cancer Research UK** lanzó un juego que asiste en la investigación del cáncer de riñón y de pulmón en el que el jugador encuentra patrones útiles para interpretar la vasta cantidad de información. Los rompecabezas que los usuarios ven son simplificaciones de tejido tumoral, y al resolverlos ayudan a la ciencia a saber más acerca de estos padecimientos.

Fuente: Cancer Research UK

73%
DE LOS MILLENNIALS CREE QUE LOS GOBIERNOS NO PUEDEN RESOLVER LOS PROBLEMAS ACTUALES POR SU CUENTA

—MSLGROUP, septiembre de 2014

ITALIA

"USTED TUVO SUFICIENTE"

No siempre el cliente tiene la razón, sobre todo si se trata de decisiones relacionadas con la salud. Con el fin de ayudar en la alimentación, la compañía italiana **Rhea Vendors** creó la máquina expendedora **Luce X2 Touch TV**, la cual utiliza reconocimiento facial y los expedientes médicos de los consumidores para determinar si se les debe permitir comprar un producto poco saludable. Si los algoritmos deciden que esa cuarta golosina del día es una mala decisión, impedirá la venta. Quizá parezca una manera invasiva de procurar una mejor alimentación, pero puede ser una herramienta útil para quienes buscan un cambio en su estilo de vida.

Fuente: Rhea Vendors Group

ESPAÑA

SOLTAR LAS REDES

El problema con las redes para pesca actuales es que están hechas a base de nylon u otros plásticos sintéticos que tardan en degradarse y que, por lo tanto, contaminan el océano y dañan su biodiversidad. Por esta razón, el estudiante español de diseño **Alejandro Plasencia** ha creado **Rémora**, una red que se desintegra con facilidad si se pierde o abandona en el mar. Esta red también incluye un sistema de localización que ayuda a organizaciones en favor del medioambiente para que puedan recuperarlas antes de que se disuelvan o perjudiquen la vida marina.

Fuente: Alejandro Plasencia

SUECIA

Hotel para llevar

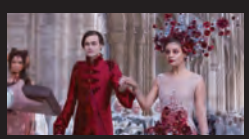
Todos queremos unas vacaciones perfectas, por lo que cada vez más personas desean una experiencia personalizada. De ahí que la cadena hotelera sueca Scandic haya generado el concepto ***Scandic To Go****. En lugar de seleccionar un destino y luego buscar un hotel,* ***Scandic To Go*** *es un hotel pop up que permite a los huéspedes elegir el lugar exacto de su habitación. El cuarto de 18 m² tiene dos camas, baño y terraza, Wi-Fi gratuito y desayuno incluido. Por supuesto, hay limitantes, pero esta habitación para llevar ha sido colocada en el centro de Estocolmo, en una playa al sur de Suecia y a la orilla de un lago en Finlandia.*

Fuente: Scandic Hotels

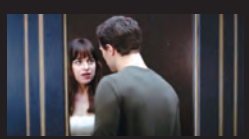
¡ATENCIÓN, CINÉFILOS!

Muchos ya están hablando de ellas. El cotilleo y las suposiciones crecen y se multiplican alrededor de estas películas que pretenden ser lo mejor del año. Algunas están próximas a sus estreno, y para otras habremos de esperar un poco. Sin embargo, el veredicto parece ser unánime: si 2014 fue el año de la televisión bajo demanda, en 2015 el cine retoma el primer lugar.

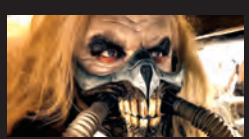
1
El destino de Júpiter



2
50 sombras de Grey



3
Mad Max: Fury Road



4
Espía

5
Pueblos de papel

Fuente: Time

Omega 3 y ácidos grasos

Salud a ras de suelo y bajo el agua

Nunca sobra recordar, y menos al iniciar el año, a esos microscópicos ingredientes que abastecen nuestros organismos con efectivas defensas contra enfermedades y padecimientos

Los ácidos grasos son moléculas conformadas por cadenas de carbono e hidrógeno, dos elementos básicos de la vida en el universo. Si esas cadenas se forman por ligaduras dobles se llaman ácidos grasos insaturados; si sólo poseen una doble ligadura son monoinsaturados, y poliinsaturados si poseen más de una doble ligadura. Los que no contienen dobles ligaduras son denominados ácidos grasos saturados, los peores para nuestra salud.

A su vez, los ácidos grasos poliinsaturados se clasifican en varias familias; las tres más importantes son la omega 9, omega 6 y omega 3.

Los omega 3 son ácidos grasos llamados esenciales o indispensables, lo cual quiere decir que el cuerpo humano necesita consumirlos en la dieta, ya que no pueden ser producidos por el cuerpo y se requieren para funciones vitales del organismo.

Sin importar de qué familia se trate, los ácidos grasos poliinsaturados son de gran importancia, ya que forman parte de los fosfolípidos de las membranas de las células y participan en funciones de estructura, rigidez y fluidez de la membrana, así como en la permeabilidad y transporte de nutrimentos del exterior hacia la célula.

Autor: **Dr. César Ángel Hernández Guerrero**
Académico-investigador del Departamento de Salud de la Ibero

Las fuentes

Existen diferentes fuentes de las que provienen los ácidos grasos omega 3: aceites vegetales de origen terrestre; aceites de origen marino, tanto de origen vegetal como animal; y podemos encontrarlo en aceites vegetales como el de soya, cártamo, canola y linaza. En semillas como la nuez de castilla, nuez de la india, pistaches, almendras, cacahuates, ajonjolí, chía, y en vegetales como verdolaga, espinaca y lechuga.

Las fuentes marinas son, sobre todo, los pescados denominados de agua fría o azules, dentro de los que encontramos al bacalao, al salmón (poseen alrededor de 1.5 g/100 g de masa) y al atún (1.0 g/100 g). Asimismo, están presentes en la sardina, trucha, arenque, cazón, sierra, así como en mariscos como el camarón y cangrejo. Sin embargo, según la presentación y marca del producto alimenticio, la cantidad de omega 3 que contiene varía, por lo que es necesario revisar a detalle la etiqueta del producto que adquiramos.

Una forma común de tener acceso a los omega 3 es como suplemento alimenticio, por lo general en cápsulas de aceite de pescado. No obstante, es importante leer con atención la etiqueta del frasco que se consume, ya que la fuente de obtención cambia, así

como el porcentaje de omega 3 que contiene el producto. Según los estándares internacionales (International Fish Oil Standards), los suplementos recomendados deberán contar un mínimo de 60% de concentración de omega 3 por gramo de aceite de pescado ultrarrefinado que contenga dicho suplemento. El beneficio de estos suplementos es que son muy estables en el tiempo, ya que el material que se usa para contener el aceite es impermeable al oxígeno y, por lo tanto, impide su oxidación, aunque hay que evaluar la relación costo-beneficio en cuanto a consumir tales suplementos o aumentar el consumo de los alimentos que los contienen. Un ejemplo sencillo puede ser la linaza y la chía, de costo accesible para cualquiera, los cuales pueden añadirse en forma cotidiana a nuestra alimentación. La recomendación acerca del consumo de omega 3 se basa en un consumo diario aproximado de entre 1.5 a 2.0 g/día para mantener un balance adecuado de ácidos grasos en la dieta. Nuestra población en general, por hábitos culturales y costo, consume pocos alimentos ricos en omega 3, por lo que es importante aumentar la frecuencia y cantidad de los alimentos que lo contienen para gozar de los beneficios que otorga a la salud.

Asimilación y funciones

Los ácidos grasos que provienen de la dieta, al ser digeridos, incrementan la utilización de los lípidos y también reducen su acumulación en músculos y en el hígado, por lo que promueven una menor acumulación de grasa en dichos tejidos. Asimismo, el consumo diario de omega 3 en sus valores recomendados disminuye los triglicéridos y el colesterol total sanguíneo, y aumenta la concentración del colesterol de alta densidad, denominado colesterol "bueno", ya que es el que se encarga de transportar el colesterol de los tejidos y sangre y llevarlo al hígado para su asimilación y manejo.

El consumo de omega 3 ayuda a disminuir la presión arterial, disminuye la formación de trombos (coágulos) y reduce los procesos inflamatorios, por lo que, en suma, los mecanismos antes mencionados reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Los omega 3 son necesarios para la formación y funcionamiento del sistema nervioso y visual de los seres humanos.

A comer más omega 3

La recomendación de aumentar el consumo de omega 3 en la dieta deriva de la serie de mecanismos beneficiosos que otorga a la salud. Aunque aún no se comprenden a cabalidad los procesos fisiológicos y moleculares mediante los cuales los omega 3 realizan las funciones de protección y mejora para la salud, en diversos estudios se ha demostrado que son capaces de disminuir el proceso inflamatorio, el cual podemos observar en los pulmones debido a la aspiración de humo de tabaco y contaminación ambiental.

Reduce sintomatología de enfermedades inflamatorias como la inflamación intestinal, enfermedad de Crohn, colitis y artritis reumatoide. Disminuye niveles de colesterol y triglicéridos, así como la presión sanguínea, y mejora los síntomas de diabetes. Su consumo reduce la enfermedad y los accidentes cerebrovasculares, y contribuye a inhibir la formación de grasa en el hígado. Previene la degeneración macular del ojo y durante el embarazo promueve un adecuado desarrollo neurológico del ser en formación. Por lo que aumentar el consumo de los alimentos que los contienen se asocia sobre todo con la protección de la salud cardiovascular, principal causa de muerte en los países con cultura occidental.

IBERO
CIUDAD DE MÉXICO

Bajo el agua, a ras de suelo

Se recomienda comer pescado con omega 3 dos veces por semana para sentir sus efectos en nuestra salud. Esta tabla, que presenta el contenido en miligramos de omega 3 de diversos alimentos, por raciones de 100 gramos, puede ayudarte a empezar a cambiar tu dieta, desde las carnes hasta los productos del mar:

Pescados, moluscos y crustáceos	Omega 3
Salmón del Atlántico de piscifactoría, cocido en seco	1.8
Anchoa europea, enlatada en aceite, escurrida	1.7
Sardina del Pacífico, enlatada con salsa de tomate, escurrida, con espinas	1.4
Arenque del Atlántico, en vinagre	1.2
Caballa del Atlántico, cocida en seco	1.0
Trucha arcoíris de piscifactoría, cocida en seco	1.0
Emperador, cocido en seco	0.7
Atún blanco, enlatado en agua, escurrido	0.7
Abadejo del Atlántico, cocido en seco	0.5
Peces planos (platija y lenguado), cocidos en seco	0.4
Fletán del Atlántico y el Pacífico, cocido en seco	0.4
Eglefino, cocido en seco	0.2
Bacalao del Atlántico, cocido en seco	0.1
Mejillón azul, cocido al vapor	0.7
Ostras naturales, cocidas en seco	0.5
Vieiras, especies mezcladas, cocidas en seco	0.3
Almejas, especies mezcladas, cocidas al vapor	0.2
Quisquillas, especies mezcladas, cocidas al vapor	0.3

Verduras	Omega 3
Brócoli	129
Col rizada	180
Espinacas	138
Coles de bruselas	99
Col china	55
Perejil	8
Coliflor	37
Calabaza	24

Aceites	Omega 3
Aceite de oliva	761
Aceite de lino	53,304
Aceite de girasol	200

Frutos secos / semillas	Omega 3
Semillas de lino	22,813
Pipas de calabaza	77
Nueces	2,006
Avellanas	60
Quinoa	307
Anacardos	62
Almendras	423
Pipas de girasol	69
Chía	16,700
Linaza	20,682 (1 cdita = 7 g)

Fuente: Departamento de Agricultura de Estados Unidos de América.

El desayuno en la cama

Febrero, mes del amor. Oportunidad para esmerarte en colmar de cariño a tu pareja o familiar preferido, y puedes comenzar desde el primer momento del día, con esta deliciosa sorpresa

El chef Bernardo Bukantz es egresado del Instituto Culinario de México y cuenta con amplia experiencia en restaurantes franceses y mexicanos de gran prestigio a nivel internacional. Actualmente es socio del *food truck* Primario y de Bravo, locherías de México

Apapachar con comida es un placer recíproco. Preparar y llevar una charola con el desayuno al lecho de la pareja es un detalle de lujo. Sin muchas complicaciones, el menú puede constar de fruta o jugo, pan dulce, un plato salado y café:

Para la fruta, una mezcla de frutos como frambuesa, arándanos, zarmora, con melón verde y manzana verde con un toque de miel, yogur natural y amaranto, serán un buen comienzo.

En cuanto al pan dulce, recomiendo atenerse al dicho de "zapatero a tus zapatos", a menos que domines una muy buena receta de pan de plátano o *muffins*. Puedes acudir a alguna de las panaderías de tu ciudad que te darán mil opciones de pan delicioso. Eso sí, asegúrate de darles un toque de calor en el horno –puede ser eléctrico– antes de servir, para recrear ese aroma y sabor de pan recién hecho.

Es básico equiparte con una **charolita** de cama o algún otro contenedor adecuado para mantener la estabilidad de los trastes al transportarlos a la recámara. Recuerda usar platos y vasos que no se caigan ni rompan fácilmente

Para el plato salado existe una gran variedad de recetas que puedes hacer. Algo muy sencillo y no tan pesado es preparar huevos en cazuela, una técnica de moda que no puede fallar. Es muy sencilla si consideras estos cuatro elementos: salsa, huevos, verdura y, obvio, una cazuela de barro, cerámica o hierro –puedes encontrarla a bajo precio en algunos mercados.

Por ejemplo, para una cazuela de huevos entomatados con champiñón y huitlacoche, prepara una salsa de tomate clásica (tomate, cebolla, ajo y orégano), guisa aparte cebolla picada y ajo, agrega los champiñones y el huitlacoche, y sazona con un poco de sal y pimienta.

Luego vierte un poco de aceite de oliva en la cazuela, rompe dos huevos y salpiméntalos. Cubre con la salsa y agrega la verdura guisada. Como toque final, un poco de queso rallado para gratinar no estaría mal. Mete al horno a 180º por seis minutos si prefieres la yema tierna, siete si la quieres término médio y nueve para que quede bien cocida. Saca del horno y recuerda poner sobre un trapo o protector que aisle la superficie del calor del recipiente. ¡Advierte a tu ser amado que el plato está caliente!

Para el jugo puedes ponerte tan cretivo como quieras si cuentas con un extractor. Añade todas tus frutas y verduras favoritas para crear una mezcla única. Dale un toque especial agregando hojas frescas de menta, hierbabuena, hinojo o romero. En caso de no tener extractor, puedes exprimir a mano frutas como naranja, toronja o mandarina. Otra opción puede ser mezclar el jugo de fruta exprimido con algún licudado de sandía, papaya, guayaba o melón.

Un detalle o **arreglo floral** como un adorno de mesa, el uso de un mantelito o servilleta bordada, u otro elemento creativo, es un toque que no debes dejar pasar. Recuerda que se trata de un regalo y que "de la vista nace el amor".

¡Inscríbete!

Recibe sin costo

en tu correo electrónico consejos para manejar correctamente tus finanzas.

No más llamadas de madrugada

Al registrarme en el REUS los bancos han dejado de molestarme

¡Sùper!

Presupuesto familiar me permite llevar el control de mi dinero desde mis dispositivos móviles

¿Bitcoin?

Ahora comprendo por qué no es bueno utilizar monedas no autorizadas

Envíanos un correo a **educacionfinanciera@condusef.gob.mx** y quedarás inscrito al boletín **Consejos para tu bolsillo.**

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana **53 400 999**
de todo el país **01 800 999 80 80**

/condusefoficial
@CondusefMX
/condusefoficial

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

Finanzas en pareja

Cuando la pobreza entra por la puerta...

Ya lo dijo José Alfredo: "maldito dinero que nada vale", pero cómo ayuda a que nuestra vida conyugal avance sin problemas. Porque, aunque parezca exagerado, cuando la pobreza entra por la puerta, el amor sale por la ventana

¿Cuántas veces el dinero o su administración ha sido motivo de una discusión o de la ruptura de una relación? No es un secreto que el éxito de una pareja se basa en tener buena comunicación, organización y planeación; y dentro de estos aspectos, las finanzas juegan un papel de suma importancia.

En el transcurso de la vida se presentan situaciones en las que es vital tomar buenas decisiones financieras, sobre todo si se trata de conseguir alguna meta patrimonial o hacer realidad proyectos en pareja, pues cuando no se logran, pueden convertirse en un revés.

En este artículo te daremos algunos consejos financieros para que el aspecto económico no sea un dolor de cabeza o cause una ruptura de la relación; y por el contrario, sea un área de trabajo en equipo y oportunidad de bienestar.

TODO PARTE DEL PRESUPUESTO

Lo primero que debes hacer con tu pareja es realizar un presupuesto que les permita visualizar un panorama general de su situación económica.

ES IMPORTANTE SABER QUÉ TANTO SUELE GASTAR TU PAREJA PARA EVITAR QUE HAYA UN DESEQUILIBRIO EN SUS FINANZAS COMPARTIDAS

¿Con cuánto contamos? En esta parte va implícita la buena comunicación, es decir, que ambos sepan cuál es la situación económica de cada uno –ingresos, gastos y ahorros. Con lo anterior será más fácil que realicen la parte del presupuesto en pareja. Anoten todos los ingresos mensuales que ambos tengan: sueldos, entradas por ventas, vales, incentivos, comisiones, en fin, lo que reciban cada mes.

¿En qué gasta cada uno? Generalmente, cuando ya vives con tu pareja, hay gastos compartidos como la renta, servicios y alimentación; sin embargo, hay otros que son personales como la ropa, transporte, pasatiempos, actividades de entretenimiento, salidas, etcétera. Es importante saber qué tan "gastalón" o "gastalona" es tu pareja para evitar que haya un desequilibrio en sus finanzas compartidas.

¿Cuánto vamos a ahorrar? Algo que se debe volver hábito en sus vidas es el ahorro. No se trata de guardar lo que sobre al mes o a la quincena, sino de fijar una cantidad periódica que puedan cumplir. Lo ideal es que los dos conozcan esa cantidad y la dividan como mejor les acomode, el punto es adquirir el compromiso. Verán que a la larga les traerá beneficios, ya que no sólo les podrá funcionar para realizar alguna compra, sino que tendrán un fondo de emergencias, en caso de cualquier imprevisto.

AFINAR LOS GASTOS

Una vez que hicieron un presupuesto que les dé un panorama de sus finanzas en pareja, es momento de delegar responsabilidades de gastos.

Esto no tiene que ser "a michas", aunque es común que cuando se consume algo en grupo o con un amigo, los gastos se repartan; en tu relación no necesariamente debe ser así, ya que posiblemente no ganen lo mismo y tampoco gasten individualmente de la misma manera. La recomendación es que valoren sus gastos en pareja y deleguen responsabilidades. Por ejemplo, quizá el que tiene más ingresos puede dedicarse a pagar la renta y alimentación, mientras que la otra persona se puede enfocar en los servicios del hogar.

MÁS VALE PREVENIR

Para que la familia esté protegida es importante que uno de los padres cuente con un seguro de vida que los ampare en caso de muerte, aunque también protege en caso de que sufra invalidez total y permanente. Otras coberturas que ofrece este seguro son pérdidas orgánicas, enfermedades graves y gastos funerarios, las cuales puedes contratar por separado, si no son parte de su cobertura básica.

Cuando contratas un seguro de vida debes poner especial atención al designar tus beneficiarios, pues serán ellos quienes recibirán la indemnización en caso de ocurrir un evento inesperado. Al hacerlo sé lo más claro posible, estableciendo el porcentaje de la suma asegurada que le corresponda a cada uno de ellos.

Los beneficiarios también se deben designar en tus cuentas de ahorro y para el retiro. De acuerdo con la Ley del Seguro Social y la Ley del ISSSTE, tus beneficiarios legales serán tu cónyuge o, a falta de este, será el o la concubina que hayan vivido durante los últimos cinco años con el titular de la cuenta. Si mueres, ellos son quienes recibirán una pensión, es decir, que tus recursos quedarán en sus manos. Recuerda que los derechos de pensión por viudez comienzan el día del fallecimiento del asegurado o pensionado y cesan con la muerte del beneficiario, o cuando la pareja sobreviviente vuelva a casarse o entre de nuevo en concubinato.

CRÉDITO EN PAREJA

La tarjeta de crédito es una de las herramientas que podrán utilizar como pareja. La mayoría de los bancos te ofrece la opción de "tarjeta adicional". Si ya cuentas con una tarjeta de crédito, lo único que tienes que hacer es solicitarla a la institución financiera en la que te encuentras, que deberá enviarla a tu domicilio. Debido a que contar con una tarjeta adicional es compartir tu línea de crédito con otra persona, algunas instituciones cobran una comisión por este servicio, identifica si aplica en la tuya.

En caso de que tengas alguna duda marca al **01 800 999 8080** o ingresa a la página **www.condusef.gob.mx**

CONDUSEF

La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en **condusef.gob.mx**

BIBLIOGRAFÍA

El negocio del matrimonio, de Paula Szuchman y Jenny Anderson, es un libro editado en 2011 por Urano, que te enseña a sacar a flote tu relación de pareja con algunos trucos financieros. Los términos económicos pueden parecerte aburridos o algo que no es para ti, pero te sorprenderás de lo divertido y funcional que te resultará la lectura de este libro.

Afrodisíacos

Bocadillos de amor

El erotismo es uno de los impulsos báscos del ser humano; de ahí que muchos busquen la manera de mejorar su desempeño en esos momentos de placer. La lista de supuestos estimulantes de la libido abarca desde alimentos, perfumes y bebidas, hasta tejidos de animales, suplementos, plantas y especias, ¿será cierto que estos productos estimulan la pasión?

El sexo y la comida son placeres que durante la historia de la humanidad han sido míticamente relacionados y no es casual esta asociación: salivamos por un platillo delicioso, lo mismo que por un amante deseado.

El afán por prolongar los buenos momentos en la intimidad y la obsesión por impresionar a la pareja han motivado que distintas culturas atribuyan a ciertos alimentos y sustancias la propiedad de potencializar el deseo sexual, lo que se conoce coloquialmente como afrodisíacos.

Este tipo de "aliados" han sido definidos como agentes que incrementan el deseo sexual e influyen en la conducta de hombres y mujeres para que el sexo sea más accesible y, por supuesto, mucho más satisfactorio; lo que supone, a su vez, mayor tiempo.

Sin embargo, los sexólogos han reiterado que no hay evidencia científica de que existan pócimas mágicas que influyan fisiológicamente en el incremento del deseo sexual; no obstante es posible que ciertos alimentos, sustancias u olores ayuden a desinhibir a un individuo, incentivando con ello actitudes sensuales y eróticas.

Cerebro, corazón y... ¿sexo?

En estos asuntos del amor y del sexo la ciencia sólo ha podido argumentar que cuando una persona siente atracción por otra, el organismo produce una sustancia llamada feniletilamina, que en algunos casos es la causante del enamoramiento.

Pero en muchas ocasiones lo que se experimenta es mera atracción, entonces hormonas como la testosterona y la oxitocina –que producen tanto hombres como mujeres– activan el deseo y la excitación: las dos primeras fases de la respuesta sexual.

El deseo es fundamentalmente neuronal, por lo que para poder experimentarlo la persona debe estar bajo condiciones fisiológicas y psicológicas favorables. Sólo de este modo, sus centros cerebrales correspondientes se despiertan.

En este punto entra el debate sobre los efectos de los afrodisíacos, pues una persona cuando se siente bien, está relajada; en ella se estimula la producción de dopamina, el principal neurotransmisor del placer, el cual fluye por la corteza frontal del cerebro generando una respuesta a los mensajes sexuales de nuestros sentidos. Estos mensajes también pueden ser provocados por el consumo de ciertos alimentos o sustancias, pues el deseo sexual es básicamente energético.

Y aunque la opinión entre sexólogos y médicos difiera en lo que se respecta al efecto de los afrodisíacos, estos especialistas coinciden en que el mejor estimulante es una mente sana (libre de estrés, ansiedad, depresión, etcétera) en un cuerpo sano, conservado por una alimentación balanceada en la ingesta de proteínas, hidratos de carbono y vitaminas.

Alimentos que encienden la pasión

A lo largo de los siglos, a diversos alimentos, brebajes y sustancias se les ha atribuido un poder mágico para tener una mejor respuesta al momento del acto. Y estas cualidades no son del todo mito. Veamos por qué:

Chocolate cacao
Qué mejor para acompañar los momentos de alegría bajo las sábanas que este producto tan placentero que estimula las **endorfinas** (hormonas de la felicidad).

Miel
Su textura viscosa a menudo provoca fantasías entre los amantes. Por otro lado, esta sustancia, rica en azúcares, proporciona **energía** instantánea, muy conveniente durante el sexo.

Espárragos y aguacate
Los primeros contienen **vitamina B**, que potencia la salud emocional y mental, mientras que el segundo contiene **antioxidantes** necesarios para evitar el envejecimiento. Una buena combinación para favorecer el atractivo.

Bebidas alcohólicas
Como **desinhiben**, puede hacernos actuar de manera sensual y erótica. Pero ojo: el abuso de alcohol también puede provocar impotencia.

Mariscos
(ostiones, camarones, jaiba, entre otras especies del mar). Contienen **fósforo** y **zinc** que favorecen la producción de testosterona y estrógeno, que, a su vez, **estimulan** el deseo.

Tomate
Este alimento es rico en **licopeno**, un poderoso antioxidante que, entre otras cosas, estimula la producción de testosterona. Una razón más para consumirlo.

Café
Su ingesta **mantiene** despiertos los **sentidos**, con lo cual los amantes pueden difrutar más el momento.

Frutos secos
(nueces, almendras, avellanas). Ayudan a **dilatar** los vasos y las **arterias**, durante la fase de excitación.

Pescados de agua fría
(atún y salmón). Contienen ácido graso **omega 3**, que ayuda a que el corazón se mantenga saludable... ¡y listo para la acción!

Conclusión

Muchos afrodisíacos son naturales y además de ayudarte en tu vida íntima, ofrecen muchas ventajas a tu salud. Recuerda que la buena alimentación es esencial para lograr un buen desempeño y, sobre todo, para fortalecer tu mente. Tampoco subestimes el ejercicio, que te ayuda a lograr resistencia. Una vida sexual satisfactoria no tiene por qué ser costosa ni privilegio de unos cuantos.

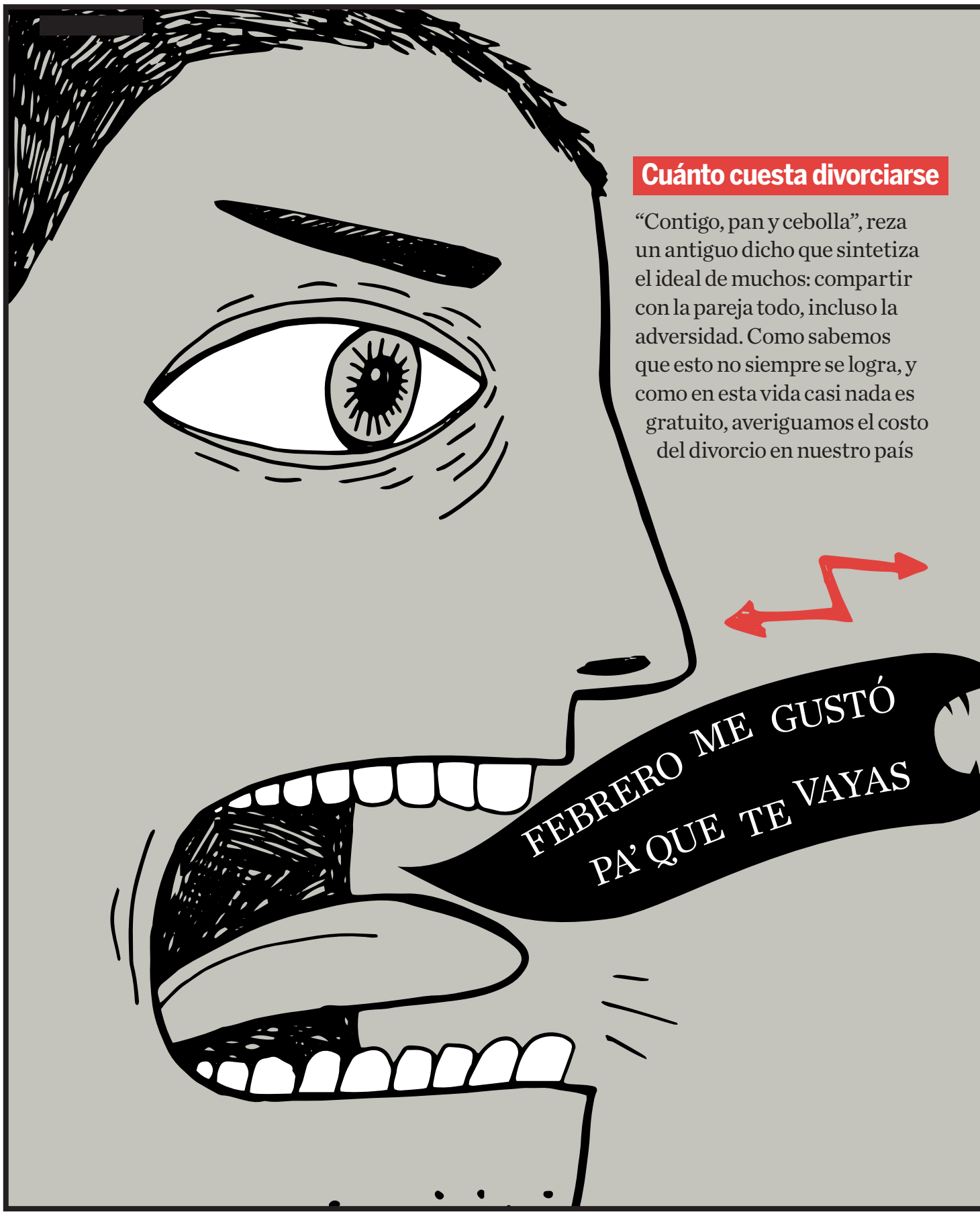
Entrevistas
- Óscar Chávez, sexólogo.
- Irene Moreno, sexóloga y periodista.
- Tere Flores, sexóloga y directora de comunicación de Boston Medical Group.

LA BUENA SALUD ES EL MEJOR ALIADO DEL SEXO ¡APAPÁCHATE, VERÁS LOS RESULTADOS!

Afrodisíacos

Cuánto cuesta divorciarse

"Contigo, pan y cebolla", reza un antiguo dicho que sintetiza el ideal de muchos: compartir con la pareja todo, incluso la adversidad. Como sabemos que esto no siempre se logra, y como en esta vida casi nada es gratuito, averiguamos el costo del divorcio en nuestro país



¡NI GUERRA,
NI PAZ,
NO QUIERO
VERTE MÁS!

Cierto, febrero es para festejar el amor, ¿quién querría hablar de divorcios? Sin afán de echar a perder el romance que caracteriza el mes de San Valentín, hay que aceptar que las rupturas son parte importante de la vida amorosa de las personas, casadas o no; no obstante, si sí lo están, estas implican –entre otros inconvenientes– un trámite legal que representa varios gastos.

De acuerdo con los especialistas, el divorcio es la segunda experiencia más dolorosa después de la muerte. Morir es inevitable, mientras que el divorcio es una decisión voluntaria, que nunca es sencilla, pues, además de la cuestión legal, abarca transformaciones profundas, como cambio de vivienda y hasta de lugar de residencia, pérdidas económicas y patrimoniales, sociales –a los amigos a veces también hay que repartirlos– y familiares, sobre todo si hay hijos.

En nuestro país, de hace veinte años a la fecha, la tasa de divorcios se ha disparado, siendo Chihuahua, Nuevo León y el Distrito Federal las entidades que ocupan el primer lugar, al registrar más de 35% de divorcios a escala nacional –por ello estos estados nos servirán más adelante para ejemplificar los gastos del trámite.

Al igual que el matrimonio, para que un divorcio sea válido ante la ley debes realizarlo ante las autoridades encargadas del trámite, mismas que sentarán acuerdos como la división de bienes y la custodia y manutención de los hijos menores.

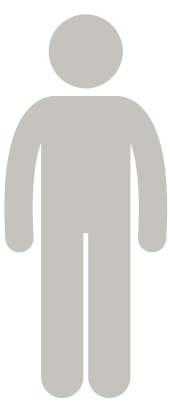
Si la decisión está tomada, a continuación te explicamos los tipos de divorcio, el costo de los trámites legales y las instancias encargadas para llevarlo a cabo.

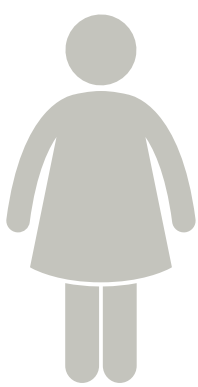
El divorcio está regulado por los códigos civiles y los códigos procedimentales de cada entidad federativa, así como por el Código Civil Federal. Según el estado donde se lleve a cabo, pueden existir distintas disposiciones para su realización, pero en general existen tres tipos de divorcio:

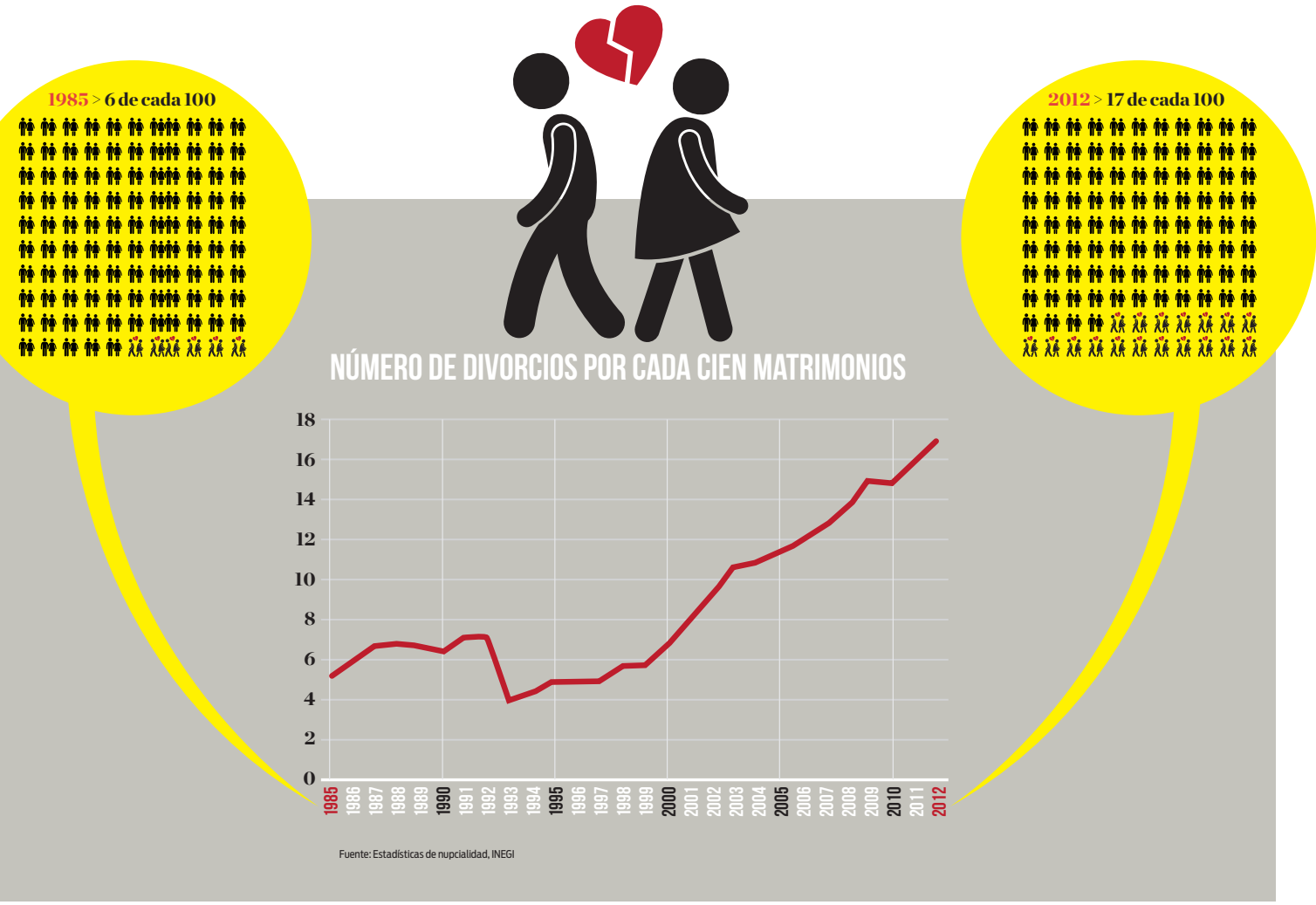
DIVORCIO ADMINISTRATIVO. Es el más sencillo, para llevarlo a cabo es necesario que las dos partes estén de acuerdo en la disolución de la sociedad conyugal –reparto de bienes–, lleven más de un año casados, sean mayores de edad y no haya hijos menores de por medio.

Cuando se cumplen todos estos requisitos, los implicados deberán presentarse ante el juez del registro civil correspondiente, quien los identificará, comprobará los requisitos y la manifestación de la voluntad de ambas partes de divorciarse, y levantará el acta de solicitud de divorcio. Deberán presentarse a los 15 días para ratificar su solicitud, y entonces estarán formalmente divorciados.

DIVORCIO VOLUNTARIO. Al igual que el anterior, es de mutuo acuerdo, pero se realiza cuando no se cumple alguno de los requisitos para llevar a cabo uno administrativo; por ejemplo, si la pareja tuvo hijos. En tal caso, presentará al juzgado un convenio en el que se determina quién se hará cargo del cuidado de los menores, la cantidad a pagar por concepto de provisión de alimentos y la forma en que se repartirán los bienes comunes, durante y después del proceso. También se definirá el lugar donde vivirá cada uno durante el tiempo que dure el juicio.



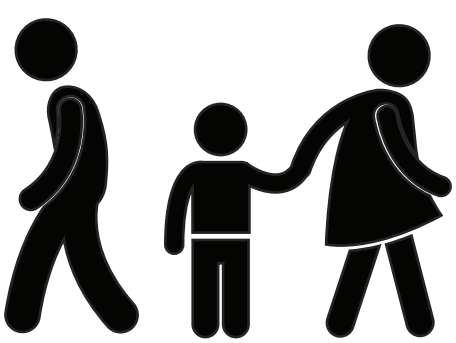




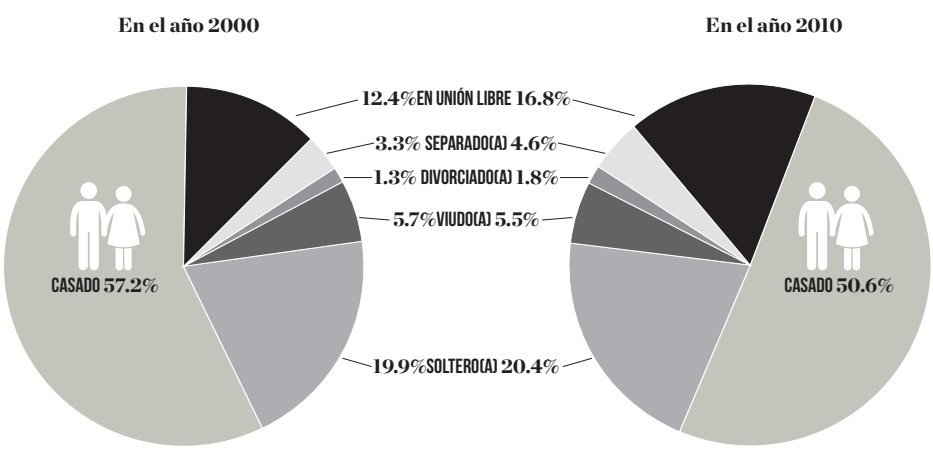
Fuente: Estadísticas de nupcialidad, INEGI

DIVORCIO NECESARIO O CONTENCIOSO.

Es aquel que solicita unilateralmente alguno de los cónyuges cuando el otro ha dado motivo. Las causas pueden ser, entre otras: adulterio, el propósito de prostituir a la esposa, corrupción de menores, abandono, violencia, alcoholismo o drogadicción.



ESTADO CIVIL DE LA POBLACIÓN MAYOR DE 20 AÑOS



Fuente: Censos de Población y Vivienda de los años 2000 y 2010 de INEGI

¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO MÁS COSTOSO?

El divorcio necesario es el más desgastante pues implica la contratación de un abogado para seguir un proceso que puede ser largo y costoso.

Así como existen distintas regulaciones para cada estado de la República, los trámites y costos varían según la entidad federativa donde se realice el divorcio.

A continuación, se muestran los costos del divorcio administrativo y judicial en entidades donde el número de divorcios es alto:

	Divorcio administrativo	Divorcio judicial (voluntario o necesario)
Distrito Federal	◗ $1,019 costo del trámite de divorcio ◗ $195 por cada anotación marginal	◗ $ 202.70 por la inscripción de sentencia judicial de divorcio ◗ $ 195.00 por cada anotación marginal
Nuevo León	◗ $42 por concepto de derechos del registro de divorcio* ◗ $1,265 por registro de divorcio administrativo ◗ $196 por anotación marginal	◗ $42 por concepto de derechos del registro de divorcio* ◗ $1,265 por registro de divorcio judicial ◗ $196 por anotación marginal
Chihuahua	De acuerdo con el anexo de la Ley de ingresos para el ejercicio fiscal 2015 del Estado, publicado el 27 de diciembre de 2014: ◗ En el municipio de Jiménez, la cuota por divorcios es de $ 500.00 ◗ Para el municipio de Julimes, el asentamiento de divorcio con tres notas marginales tiene un costo de $500.00 y cada nota marginal extra representa un pago adicional de $ 117.60. ◗ En el municipio de Rosales, el asentamiento de divorcio con tres notas marginales representa una cuota de $383.00 y cada nota marginal adicional cuesta $ 136. 00 ◗ En el municipio de Matachí, el asentamiento de divorcio tiene un costo de $ 368.00 y cada anotación marginal cuesta $113.00	

*De acuerdo al sitio web del gobierno del estado, vigente hasta el 31 de diciembre de 2014

Contemplar los honorarios del abogado también es importante. Su tarifa debe cubrir otros cargos, como asistentes legales, alquiler de oficinas y el costo del trámite, entre otros puntos.

Otros costos

Una separación implica cambios en lo económico, emocional y en la calidad de vida de quienes se separan. Los hijos necesitarán atención especial durante el proceso, puesto que los cambios pueden repercutir en su rendimiento escolar o en su estado anímico.

Contempla siempre lo siguiente: la atención psicológica no siempre es costosa, existen distintas instituciones que brindan apoyo gratuito o a precios bajos, en casos de divorcio o en situaciones de violencia.

DESPACIO, QUE VOY DEPRISA

De acuerdo con Carlos Ernesto Barragán,[1] el divorcio administrativo se realiza en menos de 30 días; mientras que el tiempo que toma realizar un divorcio voluntario dependerá de diversos factores, aunque por lo general se lleva a cabo en no más de 90 días.

De acuerdo con el abogado Habib Díaz Noriega, el proceso de un divorcio necesario consta de tres instancias: la primera consiste en la acreditación con pruebas de la causal de divorcio; esta etapa puede tener una duración de un año y medio a tres años. La segunda etapa puede tomar de tres a ocho meses y se lleva a cabo si una de las partes no está de acuerdo con la resolución obtenida y apela. Finalmente, la tercera consiste en la tramitación de un amparo directo, y puede durar de tres a seis meses.

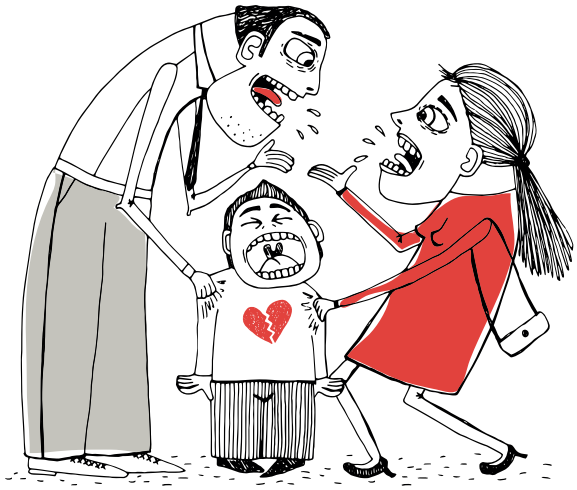
El ahora conocido "divorcio exprés", la parte que se realiza de manera rápida es únicamente la disolución del vínculo conyugal, la cual toma de entre uno y dos meses. En caso de persistir una o más causas de conflicto entre la pareja, su resolución puede tomar el mismo tiempo que toma realizar un divorcio necesario.

[1] Director del Seminario de Derecho penal de la Facultad de Derecho de la UNAM

PADRES SEPARADOS, OBLIGACIONES COMPARTIDAS

Cuando hay hijos, al admitirse la demanda y en tanto dure el juicio, el juez dictará las medidas necesarias para asegurar su subsistencia y, en algunos casos, al otro cónyuge. Salvo excepciones determinadas por las leyes de cada entidad, los hijos menores de cierta edad quedan al cuidado de la madre.

Al finalizar el juicio, el juez resolverá lo relativo a la patria potestad, la custodia y el cuidado de los hijos, y determinará la contribución económica que cada cónyugue aportará para la manutención de los hijos.



AQUÍ SE ROMPIÓ UNA TAZA, Y CADA QUIÉN PARA SU CASA

También durante la fase final del juicio, se procede a la división de los bienes y a la determinación de la contribución que cada cónyuge realizará para atender las necesidades de los hijos y las obligaciones hacia la otra parte, según las condiciones establecidas en la legislación correspondiente. Para determinar la división de bienes y la contribución de cada una de las partes, se pueden tomar en consideración:

- La edad y estado de salud de los cónyuges
- Su calificación profesional y posibilidad de acceder a un empleo
- La duración del matrimonio
- La participación con su trabajo en las actividades del cónyuge, las labores del hogar y el cuidado de los hijos
- Los medios económicos y necesidades de cada una de las partes
- Quién diera causa al divorcio

Como ves, el divorcio tiene un precio tanto económico como emocional, y si no logras ponerte de acuerdo con la persona que compartiste parte de tu vida, el costo se puede incrementar sustancialmente y depender, en gran medida, de la resolución que tomen las autoridades encargadas.

Desde el inicio debes considerar las repercusiones que la separación tendrá en tu economía, patrimonio, calidad de vida y bienestar emocional.

Es probable que todos estos inconvenientes influyan en que cada vez más personas decidan permanecer solteras o permanecer en unión libre, como lo muestran las gráficas que te presentamos al inicio.

Sin embargo, si todo empezó bien, ¿no crees que valdría la pena que terminara igual? Infórmate, busca asesoría y prefiere una separación amistosa que una conflictiva, por el bienestar y seguridad de tus hijos, de tu ex pareja y la tuya.

Recomendaciones

- Si tú y tu pareja han decidido divorciarse, procuren terminar la relación de común acuerdo y eviten resolver sus inconformidades por la vía judicial. Esto implicará, entre otras ventajas, que el proceso sea más rápido y que el daño sea menor para los hijos
- Si tu situación conyugal o la vida en pareja es intolerable por factores como violencia familiar, acércate a los Sistemas de Desarrollo Integral de la Familia de tu localidad. Ellos te proporcionarán apoyo y asesoría
- Hablar es bueno: si acabas de concluir o estás en proceso de divorcio, considera la opción de reunirte con las personas más cercanas a ti. No es necesario realizar un gasto elevado

Entrevistas

- Entrevista con el Lic. Habib Díaz Noriega, abogado especialista en divorcios egresado de la Escuela Libre de Derecho
- Entrevista con el Mtro. Carlos Ernesto Barragán y Salvatierra, Director del Seminario de Derecho Penal de la Facultad de Derecho de la UNAM

Fuentes

- "Estudio de percepción de magistrados del servicio de administración judicial en el Distrito Federal", realizado por el Centro de Investigación y Docencia Económicas, en noviembre de 2010
- "Qué hay detrás del divorcio, de José Armando Aguilar". Publicado en la Revista del Consumidor de febrero de 2007.
- Separación o divorcio: Trastornos psicológicos en los padres y los hijos, de Reyes Vallejo Orellana, Fernando Sánchez-Barranco Vallejo y Pablo Sánchez-Barranco Vallejo. Publicado en la Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, Núm. 92.
- Anexo 104-2014 a la Ley de Ingresos para el ejercicio fiscal 2015 del Estado de Chihuahua. http://www.chihuahua.gob.mx/atach2/principal/canales/Adjuntos/CN_15630CC_31813/ANEXO%20104-2014%20LEY%20DE%20INGRESOS%20CHIHUAHUA%202015.pdf y http://www.chihuahua.gob.mx/atach2/principal/canales/Adjuntos/CN_15630CC_31813/ANEXO%20104-2014%20LEY%20DE%20INGRESOS%20BOCOYNA-LA%20CRUZ.pdf Consultados el 8 de enero de 2015.
- Artículo 104 del Código Financiero del Estado de México y Municipios. http://portal2.edomex.gob.mx/idcprod/groups/public/documents/edomex_archivo/dgregistro_civil_pdf_tar14.pdf Consultado el 8 de enero de 2015.
- Asesoría Jurídica - Universidad de Guadalajara. http://www.udg.mx/es/servicios/catalogo/asesor-jur-dica Consultado el 7 de enero de 2015.
- Asesoría, Orientación y Patrocinio de Juicios en Materia de Derecho Familiar. http://www.dif.df.gob.mx/dif/prog_serv.php?id_prog_serv=21 Consultado el 7 de enero de 2015
- Divorcio administrativo - Secretaría de Finanzas del Distrito Federal. http://www.finanzas.df.gob.mx/formato_lc/civil/civ_importe.php?id=63 Consultado el 8 de enero de 2015.
- Divorcio administrativo. http://www.tramitesyservicios.df.gob.mx/wb/TyS/divorcio_administrativo_tdp Consultado el 7 de enero de 2015.
- Inscripción de sentencia judicial de divorcio - Secretaría de Finanzas del Distrito Federal. http://www.finanzas.df.gob.mx/formato_lc/civil/civ_importe.php?id=69 Consultado el 8 de enero de 2015.
- Inscripción del acta de divorcio administrativo - Portal del Gobierno del Estado de México. http://sistemas.edomex.gob.mx/TramitesyServicios/tramite?tram=211&cont=0 Consultado el 9 de enero de 2015.
- Inscripción del acta de divorcio judicial - Portal del Gobierno del Estado de México. http://sistemas.edomex.gob.mx/TramitesyServicios/jsp/Contenido.jsp Consultado el 8 de enero de 2015.
- Pagafacil. http://www.pagafacil.gob.mx/pagafacil/faq-rc.html Consultado el 8 de enero de 2015.
- Procuraduría de la Defensa del Menor y la Familia. http://portal2.edomex.gob.mx/difem/padres_de_familia/seguridad_y_prevencion/defensa_menor_familia/index.htm Consultado el 07 de enero de 2015.
- Representación legal en divorcio voluntario. http://www2.nl.gob.mx/?P=tramitesyservicios_imprimir&tramite=1139 Consultado el 7 de enero de 2015.

MEXICANOS
en las
AULAS
Durante FEBRERO millones de niños, jóvenes –y no tan jóvenes– asegurarán su entrada a la escuela para el siguiente ciclo escolar, evento que tomamos como pretexto para averiguar qué tan educados andamos en México

8.6 AÑOS

en promedio pasa un **MEXICANO** mayor de de **15** en la escuela

El Distrito Federal tiene el promedio de escolaridad más alto con **10.5 AÑOS**

Chiapas tiene el más bajo ***6.7 años*** con en promedio

Asisten a la escuela

6 de cada **100** hombres y **8** de cada **100** mujeres mayores de **15 años** no saben leer ni escribir

94 de cada **100** niños de **6** a **14** años

57 de cada **100** jóvenes de **15** a **18** años

5 de cada **100** ciudadanos mayores de edad

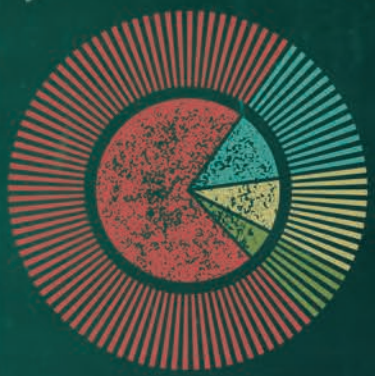
ALUMNOS

En el Ciclo escolar 2013-2014 hubo

35,745,871 alumnos inscritos en el sistema educativo nacional

17,764,434 ***mujeres***

17,981,437 ***hombres***



72.6% educación básica

13.1 % educación media

9.6 % estudios superiores

4.7 % capacitación para el trabajo

1,975,731 profesores registrados

18.09 alumnos por maestro

7.64 maestros por escuela

Existen **258,401** escuelas

214,600 Públicas *(86.5%)*

43,801 Privadas *(13.5%)*

138.33 estudiantes en promedio por escuela

En los últimos **10 AÑOS** se ha reducido **2.4%** el analfabetismo en **MÉXICO** y también se ha elevado **0.9%** el promedio de años de escolaridad

Educación pública

$25,100 es lo que cuesta un ciclo escolar por alumno

$14,700 por estudiante de primaria

$70,200 por estudiante universitario

Secretaría de Educación Pública, Sistema Nacional de Información Estadística Educativa (2014) "Principales cifras del Sistema Educativo Nacional, 2013-2014" consultado el 16 de diciembre de 2014 en: http://fs.planeacion.sep.gob.mx/estadistica_e_indicadores/principales_cifras/principales_cifras_2013_2014_bolsillo.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía, "Cuéntame - educación", consultado el 16 de diciembre de 2014 en: http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/menu_edu.aspx?tema=P

Gráfico: Armulfo Guevara

Viaja mucho y gasta poco

Por Adria Castro

La recompensa al esfuerzo de un intenso periodo de trabajo son unas placenteras vacaciones. No obstante, cuando el presupuesto escasea, un viajecito parece algo lejano. Aquí te demostramos que el dinero no es un impedimento para pasarla estupendamente: si planeas con tiempo, es posible visitar pueblos, disfrutar de playas y paisajes

“AQUEL QUE QUIERE VIAJAR **FELIZ**, DEBE VIAJAR **LIGERO**”

-Antoine de Saint-Exupery

Como todo lo que implica gastos, la meta de unas vacaciones soñadas parece complicarse cuando no abunda el dinero. Calma: no pierdas de vista estas recomendaciones que seguro te servián para armar un itinerario de verano perfecto, sin gastar mucho.

Además de elegir un destino, de acuerdo con las recomendaciones de Condusef, lo primero que debes hacer para precisar tus alcances es hacer un plan de gastos acorde a tu economía, que te servirá para ser realista respecto al número de días de tu estancia, las posibles actividades a realizar, los gastos en transporte, comidas, propinas y tener una reserva para las compras inesperadas.

En el mar, la vida es más sabrosa...

¿A quién no le gustan las playas? Muchos esperan con ansiedad cualquier puente para visitarlas. Pero ojo: estos destinos suelen elevar sus costos de transporte y hospedaje en temporada alta, lo mejor es ir cuando el flujo de turistas es menor. En el país existen más de 400 playas, suficientes opciones para elegir la que más te guste y se ajuste a tu presupuesto. En la página **playasmexico.com.mx** puedes consultar las peculiaridades de cada una.

Pueblear con magia

Para los que aman la naturaleza, los deportes de aventura, la diversidad gastronómica, las artesanías, arquitectura y tradiciones del país, los Pueblos Mágicos son la opción. Actualmente son 83. Para informarte existen guías impresas o puedes consultar el sitio **http://sectur.gob.mx/pueblos-magicos**.

Ecoturismo

Si lo tuyo es estar en contacto con la naturaleza, los lugares apartados del bullicio, ideales para descansar, relajarte o bien practicar deportes extremos como senderismo, ciclismo de montaña o rappel, existen varias empresas que promueven un turismo responsable y comprometido con la conservación del medio ambiente y el patrimonio cultural comunitario. Los costos son muy accesibles y una parte de lo que pagas es destinado a las comunidades que habitan en la zona o a un proyecto en específico, como la liberación y conservación de tortugas marinas, protección de zonas como Wirikuta o de ballenas. Anímate y disfruta de tus vacaciones pagando poco y cuidando el medio ambiente.

Más allá de nuestras fronteras

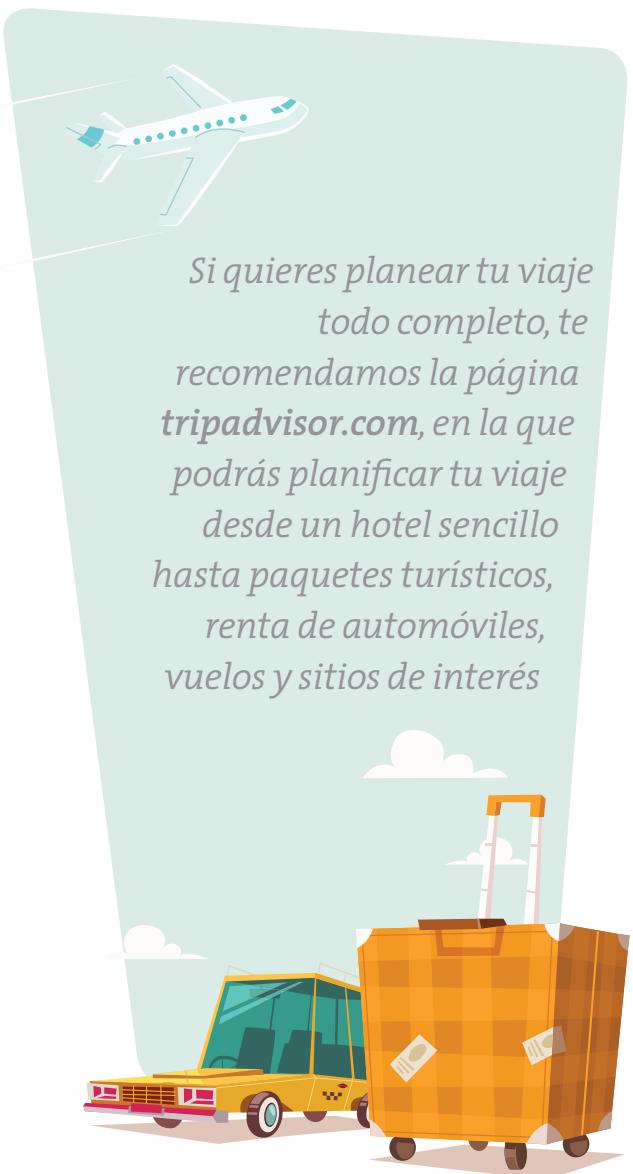
• Nuestro vecino país **Guatemala** cuenta con una gran diversidad natural y cultural; puedes visitar sus sitios arqueológicos y saborerar sus platillos, que junto con el hospedaje, son muy accesibles para los turistas.

• Si quieres darte una vuelta por **Europa** con poco dinero opta por un país del Este como Polonia, que ofrece planes económicos y lugares muy atractivos. Visita **http://polonia.travel/es/encuentra-informacion-turistica** y diseña tu agenda.

• En **Asia** considera La India, un lugar lleno de color, historia y magia. Infórmate de las diversas opciones que ofrece este país a muy bajos costos en **sobreindia.com.**

• Otra opción lejana y enigmática es Nepal donde podrás conocer el famoso Monte Everest, la montaña más alta del mundo, y disfrutar de sus parques nacionales, sus cataratas y tesoros históricos y culturales. Consulta ofertas y atractivos de esta nación en **nepalviaje.com/turismo-en-nepal/**

Sea cual sea tu elección, infórmate de la oferta cultural y el clima de tu destino. No está de más conocer previamente el entorno pues así evitarás llevarte sorpresas y que tu viaje no sea lo que esperabas.



*Si quieres planear tu viaje todo completo, te recomendamos la página **tripadvisor.com**, en la que podrás planificar tu viaje desde un hotel sencillo hasta paquetes turísticos, renta de automóviles, vuelos y sitios de interés*

¿Por aire o por tierra?

Si tu plan es visitar un destino cercano y vas en grupo, hacerlo en **automóvil** propio o de alquiler ofrece sus ventajas:

- Es barato (dependiendo del modelo)
- Podrán repartirse los gastos de combustible y casetas
- Cuentas con seguro
- Ante cualquier desperfecto, tienes asistencia en el camino
- Tú eres quien mejor conoce las condiciones del vehículo

Para un exitoso viaje por carretera, verifica el costo de casetas y gasolina. La Secretaría de Comunicaciones y Transportes cuenta con un sitio en línea muy útil para calcular estos y otros datos: **trazaturuta.mx**

Si viajas tú solo o en pareja, el **autobús** es lo ideal:

- Salidas frecuentes
- No tienes que estresarte por manejar ni por el mantemiento de la unidad
- Comodidad, muchos autobuses ofrecen Wi-Fi, además de que casi todos tienen asientos replegables

Si eres estudiante o maestro, durante los periodos vacacionales aprobados por la **SEP,** los prestadores de servicios ferroviarios de pasajeros y autotransporte federal aplican **50** y **25%** de descuento, respectivamente. Es importante que presentes tu credencial vigente.

Si vas a viajar en **avión**, lo más recomendable es comprar tu vuelo al menos tres meses antes para que el costo sea menor, sobre todo si quieres hacerlo en temporada alta. Toma en cuenta que existen opciones de aerolíneas bajo costo y que, en general, las compañías suelen rebajar sus tarifas si los vuelos son entre semana. Las ventajas de viajar en avión son insuperables:

- Velocidad
- Ahorro de tiempo
- Promociones para viajeros frecuentes (puedes obtener descuentos o vuelos gratis)

Para cazar las mejores ofertas hay que estar al pendiente: visita diferentes los sitios de las aerolíneas o aquellos que presentan promociones. Te sorprenderás de los resultados.

¿Y en dónde me hospedo?

Muchos turistas gustan de hoteles que ofrecen paquetes **todo incluido**. Con esto te ahorras los costosos restaurantes y tendrás tres comidas diarias, incluso muchos ofrecen barra libre de *snacks* y bebidas nacionales las 24 horas del día.

Ten en cuenta que en vacaciones de verano es indispensable reservar días o semanas antes si tu destino es muy concurrido; en caso de que te decidas por un pueblo o ciudad poco turística, es posible encontrar hospedaje el mismo día que llegues, comparar precios e, incluso, regatear.

Muchos viajeros que se inclinan más por la aventura prefieren los **hostales**: lugares en donde se conoce gente de diversas nacionalidades y se comparten experiencias; son ideales si tu plan es pasar más tiempo conociendo los atractivos de la ciudad. Muchos tienen cocina, por si prefieres cocinar y no gastar en restaurantes.

Consiente al paladar sin gastar tanto

Visita los **mercados** de la ciudad a la que viajes, ahí encontrarás su comida típica, alimentos frescos y precios justos. Eso sí, fíjate muy bien en la limpieza con que preparan los alimentos y evita comer en puestos callejeros, pues no querrás enfermarte y arruinar tus vacaciones.

Pon la suerte de tu lado

Si crees que ganar **viajes gratis** o **descuentos** en comidas sólo les pasa a algunos suertudos, te presentamos algunos trucos para que aproveches estas opciones: haz caso de los **cupones** que te encuentras en folletos o por la red, muchas veces no les prestamos atención pues pensamos que son falsos, pero te puedes topar con grandes promociones. Algunas empresas otorgan hasta **50%** de descuento en viajes, noches de hotel, spas, restaurantes y hasta actividades como nado con delfines o viajes en globo.

Los **concursos** también son una buena opción. Tanto empresas como dependencias gubernamentales lanzan dinámicas para que sus seguidores ganen viajes. No dudes en participar, por lo general los ganadores son aquellos que son fieles a una marca, lugar o tendencia y que además son creativos y persistentes.

*¿Más opciones? El sitio **airbnb.com** ofrece muchísimas para todos los presupuestos, desde un cuarto dentro de un departamento o casa, hasta cabañas con varias habitaciones*

Semana Santa sin Viacrucis

Las vacaciones de Semana Santa han sido por décadas el periodo en el que más personas aprovechan para escaparse del bullicio y disfrutar de las playas o vivir nuestras tradiciones.

Si de último momento te inspiraste para salir en grupo, puedes lanzarte a la aventura en sitios muy diversos: **Bahía Mocorito**, por ejemplo, en **Sinaloa**, te ofrece riqueza natural y exquisita gastronomía para todos los presupuestos. **El Puerto de Agua Verde**, en **Baja California Sur**, te brinda tranquilidad y espectaculares atardeceres playeros; ideal para acampar.

Los amantes de los cenotes pueden visitar **Yokdzonot**, en **Yucatán**, muy cerca de **Mérida**. Este complejo turístico ha sido creado para preservar la naturaleza y atraer recursos. Si vas en grupo, tienes la facilidad de acampar.

También están a tu disposición algunos puntos de **Veracruz** y **Oaxaca**, estados tradicionales para el turusmo de Semena Santa, ideales repartir los gastos con tus compañeros.

Veracruz, por su parte, te ofrece **Jalcomulco**, destino de aventura en el que cuentas con cabañas y áreas para acampar. Y en **Oaxaca**, puedes conectarte con la naturaleza en **Mazunte**, donde se ubica el **Centro Mexicano de la Tortuga** y, por supuesto, también puedes instalar tu tienda con tus amigos.

Ahora que si lo tuyo son las procesiones, son varias las ciudades de México en las que se escenifica la **Pasión de Cristo** y visitarlas no resulta muy costoso, además de que te ofrecen otros atractivos. Te recomendamos **Taxco**, **Querétaro**, **San Luis Potosí** y **San Cristóbal de las Casas** donde se llevan a cabo representaciones muy solemnes; en ellas, los penitentes se someten a dolorosas pruebas, en señal de sacrificio. En el **DF** puedes darte una vuelta por **Iztapalapa**: la **Pasión** que en esta delegación se lleva a cabo es una tradición de más **de 150 años** que atrae a más de dos millones de visitantes al año.

Recuerda reservar con anticipación y planear todos tus gastos. Pero sobre todo, y dado que es primavera, guarda todas las previsiones posibles contra el calor, que puede llegar a ser muy elevado.

*Aventúrate este verano a conocer los **83 pueblos mágicos** y las **400 playas** que tiene nuestro país.*

Consejos de una Viajera frecuente

Aunque el verano parezca lejano, si con tiempo defines el lugar al que quieres visitar, investigas costos y planeas tu presupuesto, podrás optimizar recursos y elegir las mejores opciones. Ya sea playa, ciudad, turismo de aventura o cultural, tienes opciones para ahorrar y viajar de manera inteligente.

- Define qué tipo de viaje quieres realizar: en los destinos de playa abundan los paquetes todo incluido. También puedes optar por un hospedaje económico, sin mayores instalaciones, que esté limpio y cómodo nada más
- La mayoría de los paquetes de viaje lo único que ahorran es tiempo. Normalmente incluyen visitas o atracciones que quizá no te interese visitar. Si tienes paciencia y tiempo, consulta precios por separado y compara ambas opciones para elegir la mejor
- Verifica si no hay algún evento especial en las fechas elegidas. Si coincide con algún evento importante o popular al cual no deseas asistir, es probable que los precios de hospedaje sean más altos y haya poca disponibilidad

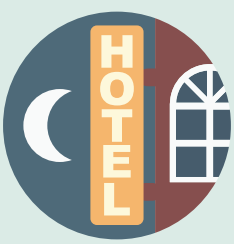
Elisa Rugarcía es maestra en biblioteconomía y archivonomía, crea sistemas y da asesoría de organización de espacios. Viajar es una de sus pasiones. Su correo electrónico es **elisarugarcia@gmail.com** y la puedes seguir en **Twitter: @PSGirl**

Vuelos

- **Regístrate** en los boletines en línea de las aerolíneas que vuelan dentro de México, así estarás al tanto de todas las ofertas y podrás conseguir un mejor precio. Recuerda que comprar un boleto de avión anticipadamente (de 4 a 5 semanas) es mucho más barato que una semana antes.
- **Consulta** diferentes sitios de internet para buscar y comparar precios. Una vez identificada la mejor tarifa y la aerolínea revisa directamente en el sitio de la compañía, ya que es posible encontrar una mejor oferta.
- Si tienes **flexibilidad** de fechas, compara el costo de uno a dos días anteriores y posteriores al la fecha planeada, tanto de ida como de regreso. Esto te proporcionará un panorama más amplio de precios y horarios. Los martes y miércoles suelen ser los días más baratos para volar.

Transporte

- Si vas en auto verifica el costo de casetas y gasolina. La **Secretaría de Comunicaciones y Transportes** cuenta con un sitio en línea muy útil para calcular estos y otros datos: **trazaturuta.mx.**
- El sitio **rides.com.mx** es una excelente opción si estas buscando compartir gastos al viajar en carretera. En él puedes diseñar tu ruta, establecer fechas y la cooperación que deseas recibir o, en caso de no tener auto, te puedes unir a alguien que viaje hacia donde planeas ir y cooperar con los gastos.
- En **sitios turísticos** el transporte puede ser caro; una excelente alternativa es usar el transporte público local. Esto aplica también en aeropuertos. Investiga si hay forma de llegar a tu destino sin necesidad de tomar un taxi o si existe alguna opción de transporte colectivo seguro; si no hay tales, compara el precio de los taxis para que no te sorprendan con tarifas elevadas o no publicadas.



Hospedaje

- Si vas a ir a la **playa** hay opciones económicas de hoteles ecológicos o hasta para acampar. Muchos de estos sitios incluso rentan el equipo si no cuentas con él.
- Además de hoteles u hostales existen opciones como rentar una **casa** o **departamento** a un mejor precio que un hotel. El sitio **airbnb.com** ofrece muchísimas opciones para todos los presupuestos, desde un cuarto dentro de un departamento o casa, hasta casas con varias habitaciones
- Si además de buscar hospedaje quieres conocer gente afín o que te pueda mostrar la ciudad, sitios como **couchsurfing.org** son una gran opción. Personas de todos los lugares ofrecen un espacio de su casa sin costo con el fin de interactuar con personas de otros lugares o estados. Y aunque no encuentres hospedaje, siempre habrá gente que quiera mostrarte sitios de interés o por lo menos recomendarte lugares qué visitar

Menor costo, más diversión

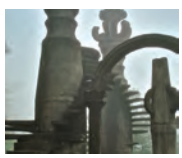
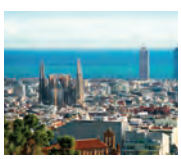
Las siguientes sugerencias aplican durante todo el año:

- Por lo general la entrada a museos y zonas arqueológicas es gratuita los domingos. También si cuentas con credencial de **estudiante**, **maestro** o **Inapam** la entrada puede ser a mitad de precio o hasta gratuita
- Algunos **museos** ofrecen, como parte de tu boleto, descuentos en espacios y paseos culturales o, incluso, en tiendas y restaurantes. Revisa en el reverso de tu boleto si tienes estas opciones y aprovecha al máximo las oportunidades
- Algunos **restaurantes** y **cafeterías** también premian tu lealtad: pregunta si estos lugares te ofrecen **tarjetas** para sellar por consumo. Por lo regular, cuando existen estas promociones, después de un determinado número de sellos, te otorgan un **descuento** o **alimentos gratis**

“NADIE SE DA CUENTA DE LO HERMOSO QUE ES VIAJAR HASTA QUE VUELVE A CASA Y DESCANSA SOBRE SU ALMOHADA VIEJA Y CONOCIDA”

– Lin Yu Tang

LOS DESTINOS MÁS POPULARES

	1	2	3	4	5
Playas económicas					
	Bahía de Kino, Sonora	**Ensenada**, Baja California	**Rincón de Guayabitos**, Nayarit	**Puerto Escondido**, Oaxaca	**Costa Esmeralda**, Veracruz
					Fuente: http://bit.ly/1DrrxNd
Pueblos mágicos					
	Loreto, Baja California Sur	**Xilitla**, San Luis Potosí	**San Pedro Cholula**, Puebla	**Pátzcuaro**, Michoacán	**San Cristobal de las Casas**, Chiapas
					Fuente: bit.ly/1kc2n0e
Internacionales					
	Francia	**La India**	**España**	**Italia**	**Camboya**

Fuente: bit.ly/14Uc8K9

*¿Sabías que...? México es el país **número uno** en preferir las playas como destino de vacaciones de verano* [1]

Para volar barato

- **Compra** tu boleto tres meses antes
- **Viaja** entre semana; evita viernes y sábado
- **Suscríbete** a los boletines de las aerolíneas
- **Consulta** promociones para viajeros frecuentes
- **No descartes** destinos inesperados

Consejos

- **Jerarquiza tus gastos**, de los más importantes a los más superficiales
- **Infórmate** sobre los lugares que te interesan: su realidad social, sus paisajes, sus actividades locales. Esto es importante para saber qué parte es interesante y cómo interactuar con la gente

Fuentes
• Mochileros.com, "Cómo viajar barato. Secretos de viaje *Low Cost*" https://www.youtube.com/watch?v=Jfqc4uvs_xQ
• "Lo que nos motiva a viajar: TripBarometer, La Psicología del Viaje" http://blog.tripadvisor.es/2014/09/24/lo-que-nos-motiva-viajar-tripbarometer-la-psicologia-del-viaje
• "¿Cuál es tu presupuesto? Te recomendamos las mejores playas de México" http://www.playasmexico.com.mx/presupuesto_playas/
• Infografía: "Vacaciones de verano a la vista" http://www.playasmexico.com.mx/infografia_playas.php?id_article=4264
• México desconocido, *Guía especial. Edición 2015*. Impresiones Aéreas S.A. de C.V.
• Vive México "Ofertas" http://vivemexicoofertas.org/
• Mochileros, comunidad de viajeros www.mochileros.org
• TripAdvisor, agencia de viajes http://www.tripadvisor.com.mx/
• Expedia, agencia de viajes www.expedia.mx
• Skyscanner, buscador global de viajes http://www.skyscanner.es
• Momondo, buscador de viajes independientes http://momondo.com
• Kayak, vuelos baratos, hoteles y ofertas de viajes http://kayak.com
• "Los diez destinos turísticos más baratos del mundo" http://www.ehowenespanol.com/10-destinos-turisticos-mas-baratos-del-mundo-galeria_409889/#pg=2
• Couchsurfing, comunidad internacional para conectar viajeros www.couchsurfing.com
• Ecoviajes, turismo para la conservación del medio ambiente www.facebook.com/EcoViajesMexico

"Estés donde estés, estamos contigo"

www.profeco.gob.mx

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Miel de abeja

La miel es un alimento ancestral, que lo mismo ha deleitado los paladares de los antiguos egipcios, griegos y mayas que de las nuevas generaciones en todo el mundo. Además de las múltiples propiedades terapéuticas que se le atribuyen, es también un endulzante presente en las más sofisticadas recetas. Sin embargo, y a pesar de sus ventajas, es importante conocer si las marcas que se ofrecen son miel auténtica de abeja. Nos dimos a la tarea de averiguarlo

La miel es el producto generado por la colonia de abejas melíferas, también conocidas como "abejas europeas" (Apis mellifera); estos insectos elaboran la miel a partir del néctar recolectado de las flores, al que transforman de una sustancia líquida ligera y perecedera, en una más estable, rica en carbohidratos, cuya composición depende de las especies de las plantas de las que se haya tomado el néctar; así como el tipo y la química del suelo, el clima, el manejo apícola y de la miel, una vez que se ha cosechado por el apicultor. El origen botánico determina las diversas apariencias, texturas, sabores y aromas de la miel, de ahí que esta se clasifique en florales –uniflorales o multiflorales– y de mielada, obtenida de la secreción de partes extraflorales.

El sabor de la miel, es particularmente dulce. El color se relaciona con los contenidos de minerales, polen y compuestos fenólicos –de ahí que algunas mieles pueden ser extra claras o, incluso, casi negras–, la fuente floral, además de otros compuestos como los pigmentos de origen vegetal, como los carótenos, taninos y derivados de la clorofila. Por otra parte, el aroma depende de los ácidos y aminoácidos que contenga.

Aunque la miel goza de fama de ser altamente nutritiva, es importante aclarar que lo que contiene en abundancia, son carbohidratos, que aportan sus azúcares, que son fructosa y glucosa principalmente, aunque pueden encontrarse otros, como la sacarosa y la maltosa. Para fines de estándares de calidad, sólo la sacarosa es importante, pues la norma no permite que exceda 5% de su peso.

También contiene proteínas, pero en pequeñas cantidades, por lo que su importancia nutricional es prácticamente nula. Nutrientes como las vitaminas y minerales también se encuentran en ella, pero su contribución a la dosis diaria recomendada tampoco es significativa. Es común observar en la miel enzimas, ácidos orgánicos, polen y otras partículas sólidas que son consecuencia del proceso de obtención.

Todas las mieles naturales son soluciones sobresaturadas de azúcares, es por eso que cristalizan y muestran un aspecto granulado –grueso o fino–; el tiempo que tarda este proceso depende de la proporción de los principales azúcares (glucosa y fructosa), del contenido de agua y la temperatura de almacenamiento.

El estudio

Para este estudio analizamos 17 marcas de miel de abeja y una de jarabe cuyo etiquetado hace pensar que se trata miel. Todos los productos fueron adquiridos en el Distrito Federal y sometidos a verificación del cumplimiento de lo declarado en sus etiquetas, ya que toda la información presente en las etiquetas debe ser veraz y no mostrar leyendas o imágenes que induzcan al error o engaño.

Para evaluar la calidad, se aplicaron diversos análisis del laboratorio que indican: composición (azúcar y agua), limpieza en el proceso (sólidos insolubles y cenizas), deterioro (calidad sanitaria) y adulteración.

COMPOSICIÓN

a) Contenido de azucares

Se midió que el contenido de azúcares fuera el mínimo requerido por la norma (63.88%). Esta cantidad puede variar, de acuerdo con el tipo de alimentación que recibe la colmena o, bien, si la cosecha fue prematura.

b) Tipo de azúcares

La calidad de la miel depende, en buena medida, de los azúcares contenidos en ella, es decir, estos deben corresponder a los de la miel y no a los del azúcar común (sacarosa). Se realizó el perfil de carbohidratos determinando la cantidad de fructosa, glucosa y sacarosa, ya que los azucares típicos de la miel de abeja son los que le dan sus características organolépticas. La fructosa, que es la que predomina en la mayoría de las mieles, es ligeramente más dulce que la sacarosa y la glucosa.

c) Contenido de agua

El contenido de agua (humedad) es una factor importante en la calidad de la miel: su presencia en exceso puede hacerla susceptible de fermentación. El contenido de humedad es atribuible a ciertos factores ambientales; el agua presente en el néctar influye también en la viscosidad y color, lo que afecta, a su vez, las propiedades organolépticas y de conservación. La norma exige que este parámetro no rebase 20%.

FICHA TÉCNICA MIEL

Periodo del estudio
27 de octubre al 12 de diciembre de 2014
Periodo de muestreo
27 al 29 de octubre de 2014
Marcas analizadas 18
Pruebas realizadas 1,026

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplearon como referencia en el estudio son:

- **NOM-002-SCFI-2011**. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios**. Secretaría de salud
- **NOM-145-SCFI-2001**. Información Comercial - Etiquetado de miel en sus diferentes presentaciones.
- **NMX-F-036-NORMEX-2006**. Alimentos - Miel - Especificaciones y Métodos de prueba.

LIMPIEZA EN EL PROCESO

Una de las cualidades más apreciadas en la miel es la pureza. Durante el proceso de extracción, la miel se puede contaminar con pedazos de cera, polen, tierra, restos de insectos u otro tipo de suciedad. Se verificó que la miel no contuviera esta materia y se determinaron los siguientes parámetros:

Sólidos insolubles. Se trata de partículas de cera, insectos, material vegetal y polen, los cuales no deben estar presentes en más de 0.3%.

Cenizas. El contenido de cenizas se puede relacionar con problemas de higiene (tierra y arena), aunque también la miel adulterada con melaza puede presentar un alto porcentaje de cenizas, el cual por norma no debe exceder 0.6%. Las cenizas están principalmente compuestas por minerales y dependen de la fuente del néctar: la miel floral tiene un bajo contenido de cenizas, mientras que en el producto de mielada esta cantidad es más alta.

DETERIORO

Calidad sanitaria. Para comprobar que las prácticas de elaboración del producto sean las adecuadas, se verificó el cumplimiento de los requerimientos sanitarios exigidos por la norma, los cuales señalan contenidos máximos para hongos (mohos) y levaduras. Las levaduras pueden ocasionar la fermentación de la miel, cuando las condiciones de humedad y temperatura lo permiten.

Acidez. Es uno de los parámetros de calidad que influyen en el deterioro del producto. Esta se relaciona con la posible fermentación por desarrollo de microorganismos, además de que indica el grado de frescura (entre más baja la acidez, mejor) o de sobrecalentamiento en el proceso.

ADULTERACIÓN

Los consumidores deben poner atención en este aspecto, puesto que la miel es fácil de adulterar al adicionarla con otros azúcares, como la glucosa comercial, el azúcar común o el jarabe de maíz de alta fructosa, cuya apariencia es similar a la de la miel. Para evitar estas alteraciones, se realizó el perfil de azúcares de cada producto analizado.

Es posible encontrar adulteraciones tan sofisticadas que el producto resulta químicamente muy similar a la miel, por no presentar un aumento de glucosa o sacarosa. Para detectar adulteraciones se requirió un método de espectrometría de masas de isotopos estables, con el cual se puede demostrar cuáles azucares son generados por el proceso natural que realiza la abeja en un panal.

Miel de abeja

Great value
Miel de abeja líquida
370 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **71.6**
Contenido de agua (g/100 g) **19.1**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad Sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$10.65**

CARLOTA
Miel de abeja natural
300 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **70.4**
Contenido de agua (g/100 g) **18.9**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez **adecuada**
Calidad Sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$14.67**

Vita Real
Miel de abeja 100% Natural
290 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **73.1**
Contenido de agua (g/100 g) **18.9**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y Solidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$10.00**

AIRES DE CAMPO
Miel orgánica floración de manzanilla
350 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **68.1**
Contenido de agua (g/100 g) **17.9**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$22.86**

Extra Special
Miel de naranjo (Miel de flor de azahar)
370 g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100g) **72.1**
Contenido de agua (g/100g) **19.5**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$13.72**

Yucatán BEE HONEY
Miel de abeja 100% pura
450g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado y no demuestra leyendas**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **67.5**
Contenido de agua (g/100 g) **19.1**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$12.22**

Campo vivo
Miel de abeja flor de campanilla orgánica
370 g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado. No presenta los símbolos de unidades, como lo especifica la norma de unidades información nutrimental requerida por la norma de etiquetado**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **71.7**
Contenido de agua (g/100 g) **18.1**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **alta**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$14.32**

NATTURA MIEL

Miel de abeja líquida
730 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **70.3**
Contenido de agua (g/100 g) **18.1**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$12.58**

Karo

100% Miel Natural de abeja
350 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **71.9**
Contenido de agua (g/100 g) **18.7**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$11.94**

ABARCA

Miel 100% Natural cosecha 2013 azahar
350 g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **70.5**
Contenido de agua (g/100 g) **18.1**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua) **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$16.29**

Gota de Ambar

Miel pura de abejas
730 g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado y no demuestra que sea ecológico natural**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **71.6**
Contenido de agua (g/100 g) **18.9**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **alta**
Calidad Sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$8.47**

Chili Contli

Miel 100% pura
255 ml / México

Información al consumidor: **no declara la información nutrimental, como lo especifica la norma de etiquetado**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **75.1**
Contenido de agua (g/100 g) **19.1**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **alta**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$23.07**

Frida Khalo

Miel de abeja
330 g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado; no demuestra que sea rica en proteínas**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100 g) **70.6**
Contenido de agua (g/100 g) **18.1**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **alta**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$15.76**

Productos que se dicen miel de abeja sin serlo

AZAHAR D'Allende

Miel de abeja 100% pura líquida
1050 g / México

Información al consumidor: **se dice miel y está adulterada. No declara contenido neto, como indica la NOM-030"**
Autenticidad de la miel: **el producto tuvo hasta 9% de adulteración**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100g) **67.0**
Contenido de agua (g/100g) **17.7**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$10.48**

Selecto Brand

Miel de abeja 100% pura
350 g / México

Información al consumidor: **se dice miel y está adulterada**
Autenticidad de la miel: **el producto tuvo hasta 18.6% de adulteración**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100g) **73.7**
Contenido de agua (g/100g) **18.5**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$10.83**

Queen Bee ESCOSA

Miel líquida de abejas
340 g / México

Información al consumidor: **se dice miel y está adulterada. No declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado. No presenta los símbolos de unidades, como lo especifica la norma de unidades**
Autenticidad de la miel: **el producto tuvo hasta 27.2% de adulteración**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100g) **66.8**
Contenido de agua (g/100g) **20.1**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$10.38**

GOLDEN HILLS

Miel líquida de abeja 100% Natural
370g / México

Información al consumidor: **se dice miel y está adulterada**
Autenticidad de la miel: **el producto tuvo hasta 48.1% de adulteración**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100g) **66.8**
Contenido de agua (g/100g) **17.7**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$8.09**

Oro comestible

La miel es un alimento que ha tenido gran importancia social, cultural, económica y hasta religiosa. México es el sexto productor y el tercer exportador mundial. La apicultura, es decir, la producción de miel, es una actividad de amplia tradición en los estados del sureste -Campeche, Quintana Roo y Yucatán. En esta zona, la cría de abejas es milenaria: los dioses Nohyumcab y Ah Muzencab eran deidades que protegían la miel de los ciudadanos.

En las comunidades indígenas la miel no sólo tiene un uso culinario: también sirve como remedio en los **padecimientos** de ojos, para desinflamar los golpes y para aliviar los dolores del parto o después de este. Los lacandones usan la miel para preparar balché, una bebida que por largo tiempo ha tenido un fin ritual.

Quizá con un carácter menos solemne, los chefs y baristas actuales han creado platillos y bebidas que se valen de la miel para imprimir un sabor dulce. Esta sustancia puede mezclarse con vino, ron, vodka, vino blanco y tequila. En la cocina su aportación es notable en ensaladas, asados y postres.

"**La cosecha de la miel.** Ceremonia ancestral de la cosmogonía maya". Consultado el 13 de enero de 2015, en http://www.mexicodesconocido.com.mx/la-cosecha-de-la-miel.-ceremonia-ancestral-de-la-cosmogonia-maya.html
Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Maya. Consultado el 13 de enero de 2015 en http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/termino.php?l=1&t=miel%20de%20abeja

Jarabe con miel de abeja

McCORMICK
Jarabe con Miel de abeja
235 ml / México

Información al consumidor: **destaca las palabras "miel" y "natural", que pueden confundir al consumidor**
Porcentaje de otros azúcares diferentes a la miel: **62.5%**

COMPOSICIÓN
Contenido de azúcares (g/100g) **47.0**
Contenido de agua (g/100g) **19.5**
LIMPIEZA DEL PROCESO
(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**
DETERIORO
Acidez: **adecuada**
Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$10.11**

Por su alto contenido de azúcares, la miel es fácil de adulterar al adicionarla con otros carbohidratos

La cristalización de la miel de abeja

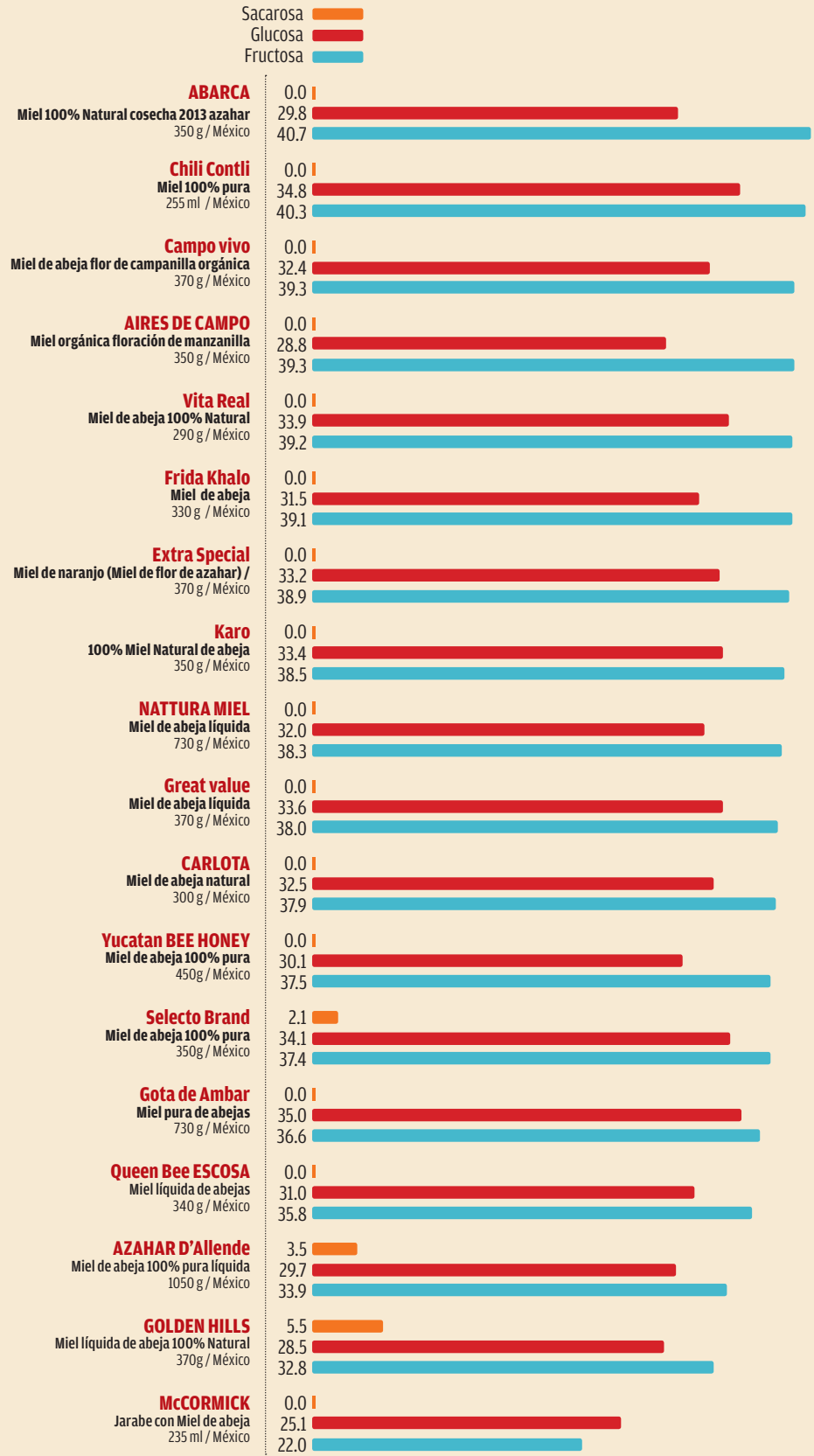
La cristalización es una modificación que ocurre en todas las mieles naturales, ya que al momento de la extracción lo que se obtiene son fluidos, pero la sobresaturación de diversos azúcares —más de 70% contra 20% o menos de agua— provoca que se produzcan fácilmente granos finos o gruesos.

Lo anterior puede resumirse del siguiente modo: a mayor cantidad de glucosa y fructosa, mayor saturación; a mayor cantidad de agua, menor tendencia a la cristalización. El color también cambia de negro u oscuro a marrón o blanquecino.

El tiempo de cristalización de las mieles es variable: en algunas el proceso puede ser inmediato, mientras que en otras puede demorar años.

Además de la relación entre los azúcares y agua, influyen la temperatura de almacenamiento y el manejo que se le da a la miel: a temperaturas por debajo de los 10 °C se frena la cristalización y entre 10 y 21 °C se promueve la cristalización.

Tipos de azucares en miel de abeja y jarabes



Lo que encontramos:

•**Fueron identificados productos que se ostentan como miel sin serlo:** se halló adulteración con azúcares que no provienen del proceso natural de la abeja en las marcas **Queen Bee ESCOSA** Miel líquida de abejas, **Selecto Brand** Miel de Abeja, **AZAHAR D'Allende** Miel de Abeja y **GOLDEN HILLS** Miel líquida de Abeja.

•Se encontró en el mercado un jarabe que presenta su denominación de manera tal que resalta la palabra "miel", lo que induce a pensar que se trata de esta sustancia. Este producto es **Jarabe con Miel** de la marca **McCormick**; es importante destacar que aunque tiene un porcentaje de miel, no es miel.

•Las muestras de mieles excedieron por mucho el valor especificado de **acidez** en las marcas: **Campo vivo** Miel de abeja de flor de campanilla, **Gota de Ámbar** Miel pura de abejas, **Chili Contli** Miel 100% pura y **Frida Khalo** Miel de abeja.

•Para tu tranquilidad, te informamos que ninguna muestra presentó problemas de calidad sanitaria.

•Acerca de la composición, encontramos que el contenido de azúcares oscila de 67 a 75 gramos por cada 100 gramos de producto; el contenido de agua va de 17.7 a 20 gramos por cada 100 gramos de miel.

•En lo que respecta al proceso de **limpieza** de la miel, los resultados muestran que en todos los productos fue el adecuado.

Recomendaciones

• Puedes incluir un poco de miel en tu dieta diaria, al tratarse de un edulcorante totalmente natural, que posee mayor poder endulzante que el azúcar común. De ahí su alto poder energético.

Si tu tren de vida es dinámico, y tus requerimientos calóricos son un poco más elevados que el promedio de las personas de tu edad, la miel puede ser una expecelente opción, pues está conformada en un 85% por azúcares simples –fructosa y glucosa– que no necesitan ser digeridos: pasan directamente a sangre para ser utilizados por nuestras células y transformarse en energía rápida.

En el otro extremo, las personas que padecen diabetes deben consultar a su médico si desean consumir este producto. Un especialista es el indicado para precisar cuánta miel te conviene.

Con los niños menores de un año se debe tener especial cuidado: no se recomienda que consuman miel, porque la presencia de esporas puede afectar su sistema digestivo.

"Botulismo en bebés". Consultado el 14 de enero de 2015 en http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001384.htm

Quienes padezcan alguna alergia o sean susceptibles al polen deben tener cuidado al consumir miel, pues pueden encontrar partículas de este tipo.

Para preservar este producto en buenas condiciones, te recomendamos conservarlo en recipientes cerrados, en lugares frescos y secos.

• La miel te ofrece muchas ventajas, una de ellas es que a pesar de estar cristalizada, puedes disponer de ella para seguir endulzando tu paladar: puesto que la cristalización es un proceso natural y característico de la miel (ver recuadro), para que esta regrese a su estado líquido es suficiente con sumergirla en "baño María", por no más de 20 minutos.

Precios mínimos y máximos de miel de abeja en las ciudades de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey

Marca Denominación / Presentación / País de Origen	Ciudad de México y Zona Metropolitana			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
MIEL DE ABEJA				
Great Value Miel de abeja líquida / 370 g / México	$38	Walmart (Tepeyac)	$39	Bodega Aurrerá (1ero. de Mayo / Cuautitlán / Ferrocarril Hidalgo / Iztapalapa / Los Ángeles / Mariano Escobedo / Plaza Aragón / Plaza Churubusco / Sta. Lucía / Tacubaya / Villa Coapa / Xochimilco) / Superama (Acoxpa / Av. Toluca / Echegaray / Homero / Lindavista / Lomas Anáhuac / Michoacán / Pachuca / Parque Polanco / Periférico / Valle Dorado)
Carlota Miel de abeja natural / 300 g / México	$35	Mercado Soriana (R-1 La Gobernadora)	$45	Soriana (Tacubaya) / Superama (Acoxpa / Av. Toluca / Echegaray / Homero / Lindavista / Lomas Anáhuac / Pachuca / Parque Polanco / Periférico / Valle Dorado)
Vita Real Miel de abeja 100% Natural / 290 g / México	$29	Chedraui (Coapa / Mundo E) / ISSSTE (250) / Walmart (Aeropuerto / Echegaray / Miramontes / Multiplaza Arboledas / Pirules / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Satélite / Tepeyac / Tlalpan / Villa Coapa)	$32	Soriana (Cuautitlán)
Aires de Campo Miel orgánica floración de manzanilla / 350 g / México				
Nattura Miel Miel de abeja líquida / 730 g / México	$92	Superama (Acoxpa / Lomas Anáhuac / Michoacán / Pachuca / Parque Polanco / Valle Dorado)		
Karo 100% Miel Natural de abeja / 350 g / México	$40	IMSS (1)	$42	Soriana (Cuautitlán)
Abarca Miel 100% Natural cosecha 2013 azahar / 350 g / México*				
Extra Special Miel de naranjo (Miel de flor de azahar) / 370 g / México	$51	Superama (Lindavista / Lomas Anáhuac / Michoacán / Valle Dorado)		
Yucatán Bee Honey / Miel de abeja 100% pura / 450g / México	$55	City Market (Interlomas)		
Campo vivo Miel de abeja flor de campanilla orgánica/ 370 g / México	$44	Soriana (La Viga)	$58	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (El Olivar)
Gota de Ambar Miel pura de abejas / 730 g / México*				
Chili Contli Miel 100% pura / 255 ml / México*				
Frida Khalo Miel de abeja / 330 g / México	$47	Comercial Mexicana (Insurgentes / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Coapa / Izcalli)	$52	Bodega Comercial Mexicana (Center Plaza Aragón) / Mega Comercial Mexicana
PRODUCTO QUE SE DICEN MIEL DE ABEJA SIN SERLO				
Azahar D´Allende Miel de abeja 100% pura líquida / 1050 g / México				
Selecto Brand Miel de abeja 100% pura / 350 g / México	$35	Super Chedraui	$38	Chedraui (Coapa)
Queen Bee Escosa Miel líquida de abejas / 340 g / México	$30	ISSSTE (250)	$35	Chedraui (Coapa)
Golden Hills Miel líquida de abeja 100% Natural / 370 g / México	$39	Comercial Mexicana (Asturias / El Dorado / Insurgentes / La Herradura / Satélite / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Coapa / El Olivar / Izcalli / Satélite)		
JARABE CON MIEL DE ABEJA				
Mc Cormick Jarabe con Miel de abeja / 235 ml / México	$33	IMSS (Villa Coapa No. 7) / No. 1	$33	Chedraui (Mundo E)

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la puede solicitar al teléfono 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Precios levantados del 29 de diciembre de 2014 al 5 de enero de 2015

Guadalajara				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
$38	Walmart (Vallarta)	$45	Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero)	$38	Walmart (La Fe / Las Torres / Lincoln / San Nicolás / Miguel Alemán)	$39	Bodega Aurrerá (Félix Galván / Solidaridad / Topo Chico) / Bodega Aurrerá Express (Quinta Montec)
$34	Farmacias Guadalajara (La Calma)	$45	Soriana Hiper (Patria) / Soriana Súper (Cruz del Sur / Del Bosque) / Superama (Unidad Mariano Otero)	$33	ISSSTE (Burócratas / Nuevo Repueblo)	$45	S Mart (Fresnos / Solidaridad)
$29	Chedraui / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Vallarta)	$32	Soriana (Cordilleras)	$29	Walmart (Lincoln)	$32	Soriana Hiper (Linda Vista)
$80	Soriana Hiper (Patria) / Soriana Súper (Del Bosque)						
$92	Superama (Unidad Mariano Otero)			$95	Súper Mayoreo Naturista		
$42	Soriana (Río Nilo) / Soriana Hiper (Las Águilas / Plaza del Sol)			$40	IMSS (Independencia)	$42	Soriana (Las Torres / Santa Cecilia)
				$47	Walmart (San Nicolás)		
$116	Soriana Súper (Cruz del Sur)						
$38	Chedraui						
$39	Mega Comercial Mexicana (Mega Mercado)						
$33	IMSS (Centro Médico)	$33	Chedraui	$33	IMSS (Independencia)		

COLCH

Las características de los colchones que el mercado nacional ofrece, entre marcas y modelos, son tan variadas como sus precios; mismos que no siempre están en función de la calidad, si no de la cantidad y características de los materiales involucrados en sus diseños así como de la tecnología de sus resortes, espumas de acojinamiento y soporte: el alma de todo colchón. Para facilitar la elección, los pusimos a prueba. He aquí lo que encontramos

IONES

FICHA TÉCNICA

Muestreo
17 de octubre al 12 de noviembre del 2014

Realización del estudio
17 de octubre al 15 de diciembre del 2014

Pruebas realizadas
7,095

Marcas/modelos analizados
15/43

La cama es sin duda uno de los lugares favoritos de la mayoría de las personas, por tratarse de ese pedacito del mundo tan íntimo y personal dónde resguardarse cada noche del trajín de la vida diaria, recargar baterías, soñar y, en el mejor de los casos, hasta retozar... Si tu colchón no te permite realizar todas o alguna de estas actividades que representan el descanso –indispensable para la buena salud–, tal vez sea hora de buscar aquel que, literalmente, haga tu sueño realidad.

Aunque hasta hoy la característica que más rige la decisión de compra de colchones en nuestro país es el precio, el de resortes tipo Bonell es el más vendido; el desarrollo de diversas tecnologías para el descanso ha provocado que hoy en día existan más de 5 tipos de resortes, así como diversos materiales de aislamiento y acojinamiento de origen natural, artificial y/o sintético, tales como el gel y los material viscoelástico, conocido comercialmente como "Tempur", "Memory Foam", "Termofoam", "Trueform" y "Duosense"; productos que son sensibles a la temperatura corporal, empaquetados en telas de calada y géneros de punto –como el usado en la confección de camisetas– con sus ya conocidos bordados e incluso estampados modernos. Entre tantas características para seducir al consumidor, es importante no perder de vista el confort, pues la función primordial de un colchón es proveer el mejor respaldo para asegurar la calidad de tu descanso diario.

EL MITO DEL COLCHÓN "ORTOPÉDICO"

Es común desde hace años, que la gente que demanda un buen colchón, que le asegure el mejor descaso, considere a aquellos que son más duros y/o firmes, y llegue a las tiendas preguntando por los famosos colchones "ortopédicos". Sin embargo, la cualidad de "ortopédico", no existe para los colchones para dormir, ya que para que un producto sea ortopédico, debe haber sido fabricado para corregir alguna deformación o discapacidad del cuerpo humano.

Algunos fabricantes y comercializadores de colchones utilizan la palabra "ortopédico" como argumento de venta, pero es impreciso e incluso incorrecto, pues ni siquiera se puede afirmar que un colchón sirva para evitar las deformaciones del cuerpo humano –tendría que estar hecho a la medida y que únicamente lo usara la persona para la cual se fabricó y en una sola postura, tal y como ocurre con las plantillas ortopédicas que mucha gente utiliza para corregir la pisada.

¿ENTRE MÁS FIRME MEJOR?

Los colchones firmes sin mucho acojinamiento pueden provocar contracturas ocasionales o permanentes y mala circulación, principalmente de las extremidades que quedan atrapadas entre el colchón y el peso del cuerpo, dependiendo de la masa corporal del usuario; además, tomando en cuenta que el cuerpo humano presenta curvas y que la cadera y la espalda alta

–los hombros– son las zonas donde se concentra el mayor peso al estar recostado. Es evidente que un colchón demasiado firme no proporcionará el soporte adecuado para cada parte del cuerpo, lo que con seguridad se traducirá en un mal descanso y molestias físicas. Por otro lado, se corre el mismo riesgo con un colchón demasiado suave, sin soporte.

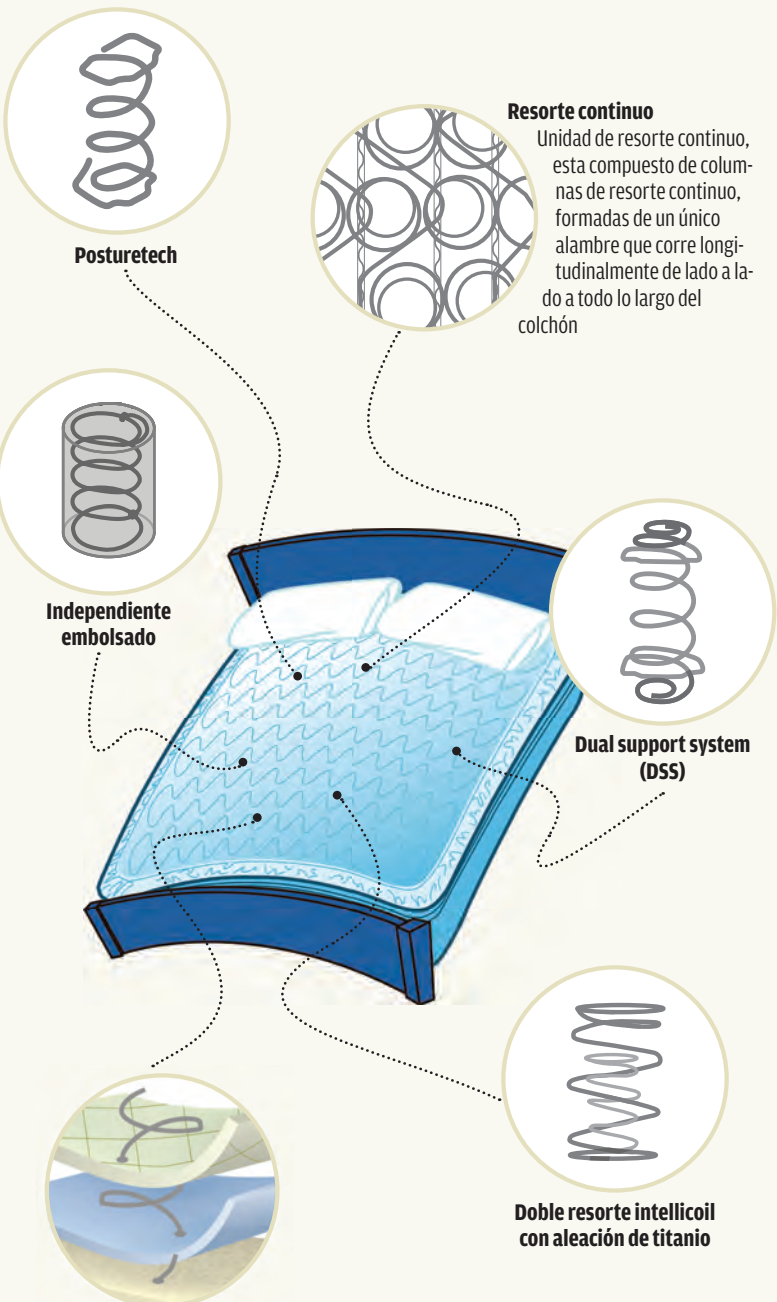
ELEGIR SEGÚN EL PESO, ESTATURA Y LA CANTIDAD DE USUARIOS

Si quien dormirá en el colchón pesa poco, aún durmiendo en un colchón firme y en la posición menos ortodoxa, no creará puntos de presión apreciables que generen mala circulación; si por el contrario se trata de un individuo pesado, le será mucho más incómodo.

También es importante la estatura. Las dimensiones estándar de un colchón matrimonial en México son de 190 ± 5 cm de largo por 135 ± 2cm de ancho; si a esto le restamos el refuerzo perimetral –bastidor, marco u orilla– que la mayoría de los colchones presenta –el cual normalmente es mucho más firme que el resto del colchón–, el área efectiva de acojinamiento homogéneo es aproximadamente de 180 ± 5 cm. Quien mida más de 1.80 m, deberá seleccionar un colchón sin este refuerzo o acostumbrarse a dormir en posición fetal o atravesado en diagonal, u optar por adquirir un colchón de importación, ya que, por ejemplo, en Estados Unidos generalmente son un poco más largos.

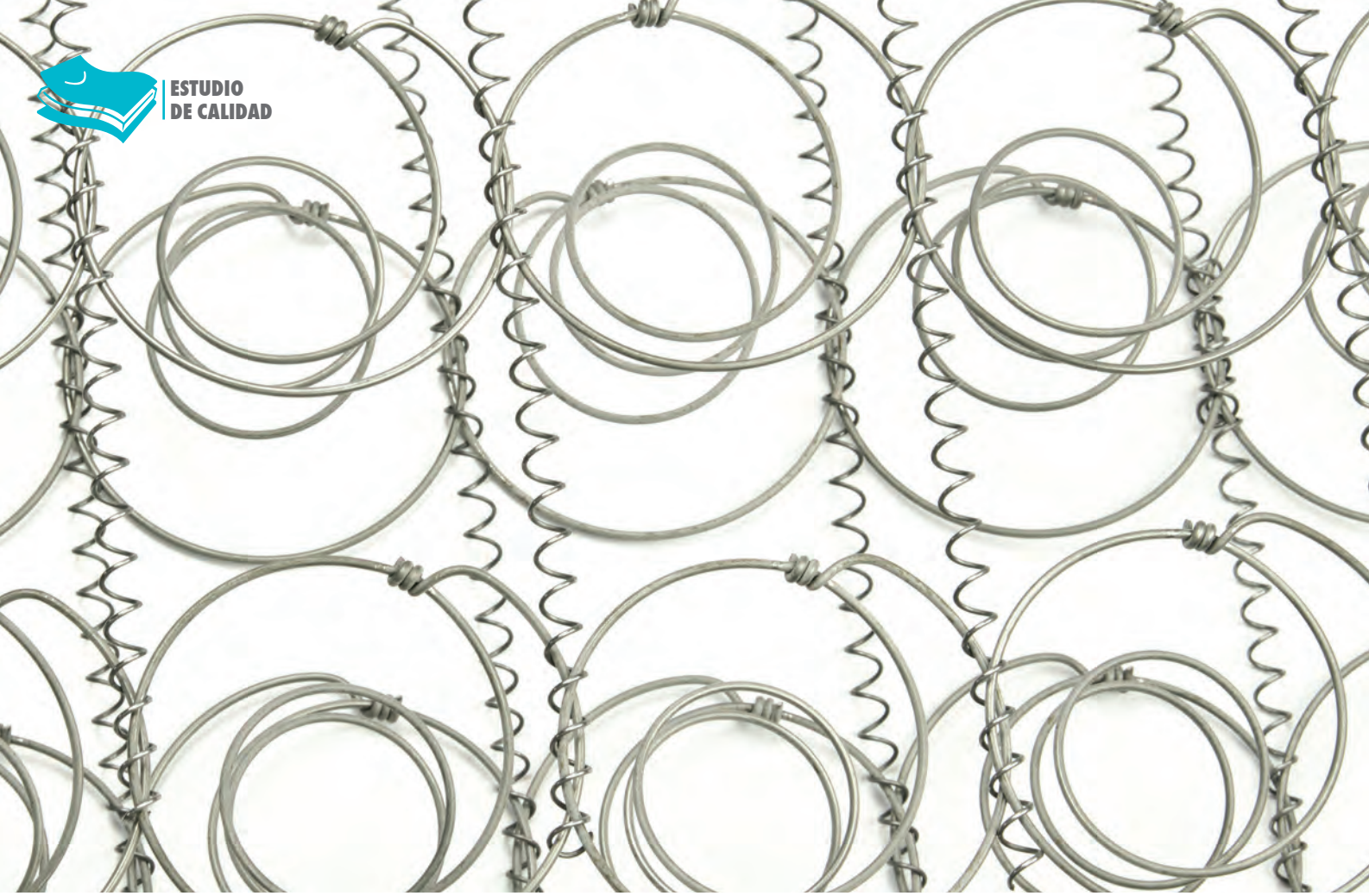
Lo anterior no representa mucho problema si se duerme solo, pero cuando se duerme en pareja y cada uno pesa y mide diferente, es indispensable que ambos prueben el colchón antes de adquirirlo, para evitar que el confort sea desigual para cada uno.

ALGUNOS TIPOS DE RESORTES QUE SE UTILIZAN EN LA FABRICACIÓN DE COLCHONES HOY EN DÍA



Sistema Flotek

Los colchones con núcleo de espuma o aglutinado de poliuretano presentan este sistema; se trata de perforaciones u orificios que atraviesan las placas de aglutinado, en su espesor, con un diámetro de 50 a 60mm, para darle (según el fabricante) el soporte "flotante" gracias a sus cámaras de dispersión de aire que se desarrollan desde la estructura interna del colchón. El propósito de la tecnología del sistema flotek es dar al usuario una sensación de ingravidez.



EL ESTUDIO

Analizamos 43 modelos de colchones tamaño matrimonial, de de las 15 marcas que comúnmente venden las principales tiendas especializadas, departamentales, de autoservicio y mueblerías del país. Cada modelo fue sometido a las pruebas descritas a continuación:

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Verificamos que cada producto presentara en una o más etiquetas permanentes colocadas en lugares visibles, en español y de forma tal que no induzca a error, como mínimo la siguiente información:

- Marca y modelo
- Materiales o insumos
- Medidas del colchón
- Densidad o tipo y número de resortes
- País de origen
- Nombre o razón social y domicilio fiscal del fabricante o importador
- Instrucciones de uso y cuidado que incluyera indicaciones para su manejo, cuidado y mantenimiento, así como precauciones, las advertencias y recomendaciones que deba considerar el usuario

Asimismo se verificó que la póliza de aquellos productos que ofrecen garantía, indicara precisa y claramente la vigencia, alcance, restricciones y tipo de cobertura (total, parcial o proporcional), además de los lugares donde pueda hacerse efectiva.

FORRO DEL COLCHÓN

Acabados. Se revisó visualmente la presentación de cada colchón analizado, verificando la ausencia de defectos detectables a simple vista: que el teñido fuera uniforme, sin manchas ni decoloración; y que el tejido fuera homogéneo, sin variaciones en su construcción, libre de agujeros, nudos o motas, entre otros defectos. En cuanto a la confección, se inspeccionó la uniformidad de las costuras, observando que el número de puntadas fuera constante y que no presentaran fruncidos, ondulaciones o deformaciones.

Identificación y contenido de fibras. Se comprobó que el tipo y porcentaje de fibras –insumos– declaradas en su etiquetado de información al consumidor coincidieran con el del tejido.

Masa. Con la finalidad de conocer qué tan denesas son las telas del forro con que están confeccionados los colchones, se cuantificó el peso del tejido por unidad de área ya que son más pesadas, mientras más gruesos y cerrados son los hilos en su tejido.

Resistencia a la decoloración. Se determinó el grado de decoloración que sufre la tela del forro con que se confeccionan los colchones por la acción del sudor –ácido o alcalino– del usuario.

Resistencia al uso (durabilidad). Para determinar este parámetro se involucraron las siguientes pruebas, según el tipo de colchón:

•Resistencia a la abrasión, es decir, a la degradación del forro por efecto del roce del cuerpo del usuario durante sus movimientos sobre el colchón

•Resistencia a la tracción y al rasgado de la tela, en tejidos de calada como el piqué y el tejido jacquard

•Resistencia al reventamiento en tejidos de punto, ya que estos parámetros nos dan una idea de qué tanto resiste la tela al uso normal

PRUEBAS EN COLCHONES

Dimensiones. Se corroboró que los colchones presentarán las dimensiones siguientes:

Sólo se analizaron colchones tamaño matrimonial.

Acabados. Se comprobó que la construcción de los colchones fuera homogénea, perfectamente rectangular, con espesor, largo y ancho uniformes. Pusimos especial atención en que el conjunto de resortes fuera de alambre conformado, es decir, que sus enlaces ubicados en los extremos contiguos a las superficies para dormir estuvieran bien resguardados; y que los recortes y terminaciones de los extremos entre ellos estuvieran bien asegurados, impidiendo el desenrollado del alambre o la perforación de la cubierta del colchón durante el uso del mismo. Además, se revisó que las uniones o grapas del material aislante y de acojinamiento a la unidad de resortes no dejaran materiales sueltos.

Elementos de construcción. Analizamos cada uno de los materiales que intervienen en la construcción de los colchones, tales como tipo y número de resortes, verificando que su disposición y número a lo largo y ancho del producto no fuera menor a 20 x 11 –220 resortes mínimo–; tipo de núcleo –de espuma o aglutinado de poliuretano–, en su caso; densidad y espesor de acojinamiento y aislantes; calibres del acero de los marcos y los resortes; entre otras características.

Factor de comodidad de la unidad de resortes (deflexión a 25 y 65%). Lo que se espera de un colchón bien diseñado es que, al inicio de la compresión de su núcleo, brinde confor y suavidad al usuario; pasando de este punto –al comprimirse aún más el núcleo–, ese confort debe convertirse en soporte, al brindar el sustento necesario al usuario, igual pero en sentido opuesto al peso que genera esta compresión. Como resultado, cada parte del cuerpo –según el peso– manitene durante el descanso la linealidad longitudinal con respecto a la superficie del colchón. Entre mayor es este soporte se espera que este factor de comodidad aumente. En esta prueba se determina la carga necesaria para producir una compresión entre 25% y 65% de la altura inicial de la unidad central de resortes o, en su caso, del núcleo de espuma o de aglutinado de poliuretano del colchón; lo que nos da la relación entre confort y soporte, es decir, el factor de comodidad.

Pérdida de resistencia por envejecimiento del núcleo –sólo en colchones con núcleo de espuma o aglutinado de poliuretano. Esta prueba es para conocer qué tanto se degrada el soporte que ofrece el núcleo, provocado por un envejecimiento acelerado; obviamente que entre mayor es la pérdida de resistencia, menor será la vida útil del colchón.

PRUEBAS SENSORIALES

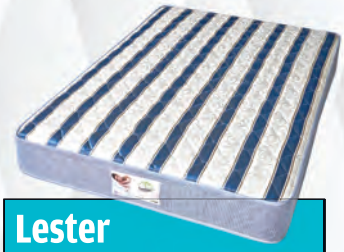
Se realizaron pruebas de percepción por un grupo de 30 panelistas compuesto por mujeres y hombres con un peso promedio de 72.5 kg –entre 51.8 y 102.0 kg. Cada panelista se acostó en cada colchón de la muestra, durante un lapso suficiente para apreciar y evaluar el confort, la suavidad y el soporte, así como otros de los parámetros considerados en este estudio.

La muestra se separó en dos grandes grupos de colchones:

- Colchones con núcleo de espuma o aglutinado de poliuretano
- Colchones de resortes:
  - Resortes tipo Bonell
  - Resortes embolsados individualmente
  - De resorte continuo
  - Resortes de diseño[1]

[1]En este último grupo se incluyeron los colchones de resortes que no son similares a los 3 primeros y que presentan un resorte diferente a lo común

COLCHONES DE RESORTES TIPO BONELL



Lester

Gran Hotel
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	No indica (a, b)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 136 x 27
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Muy firme
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	61.0% poliéster; 39.0% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Muy ligera
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	SÍ
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	Í
Cómo se percibe la tela	No es agradable al tacto ni a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
336 resortes tipo Bonell (templado total), calibre 13.
Gusanillo calibre 17.
Marco de acero calibre 6 engrapado)
De dos lados, puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Placa de aglutinado textil de 2 mm
Acojinamiento
Placa de aglomerado textil de 20 mm (Lesterpad)
Colchoneta
2 capas de fiber
1 placa de espuma de polietileno de 3 mm (densidad 20 kg/m³)

Lester

Oslo
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	No indica (a)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 136 x 30
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	47.4% poliéster; 52.6% polipropileno
Resistencia mecánica	Alta
Masa de la tela	Muy ligera
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí/ No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	No es agradable al tacto ni a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
312 resortes tipo Bonell (templado total), calibre 13
Gusanillo calibre 17
Marco de acero calibre 6 engrapado
De dos lados, puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Placa de aglutinado textil de 25 mm (Lesterpad)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 30 mm (densidad 18.0 kg/m³)

Lester

Princess
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	No indica (a, b)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 36
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Firme
Factor de comodidad	Bajo
Identificación y contenido de fibras	71.4% poliéster; 24.0% algodón; 4.6% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Ligera
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable a la vista que al tacto

DESCRIPCIÓN

Unidad central
432 resortes tipo Bonell (mini-bonell con templado total), calibre 13
Gusanillo calibre 17.
Marco de acero calibre 6 engrapado
De dos lados, puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Placa de aglomerado textil de 2 mm (Lesterpad) (Lesterpad)
Acojinamiento
Placa de fieltro textil de 25 mm
Colchoneta
2 capas de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 18.0 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 18 kg/m³

América

Gurú CA-00190
México

Garantía	Plazo 10 años , 1 año sin cargo
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 136 x 33
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Firme
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	100% poliéster
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Media
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí/ No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
361 resortes tipo Bonell (templado thermo-flex), calibre 13
Gusanillo calibre 16.
Marco de acero calibre 6 (electrosoldado), engrapado
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Placa de aglutinado textil de 5 mm
Acojinamiento
1 placa de aglutinado de espuma de poliuretano de 55 mm (densidad 20 kg/m³)
1 placa de alutinado textil de 12 mm
1 placa de aglutinado textil de 20 mm
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 19 mm (densidad 20 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 75 mm (densidad 20 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 20 kg/m³)

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular

Restonic

Confort Pedic
México

Garantía	1 año
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 29
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	52.2% poliéster; 47.8% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Media
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí/ No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	Casi el mismo número de personas lo considera agradable y no agradable al tacto y a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
432 resortes tipo Bonell (templado), calibre 13
Gusanillo calibre 17.
Marco de acero calibre 6 ½., engrapado
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
2 placas de aglutinado textil de 20 mm
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 28 mm (densidad 17kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 10 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 8 mm (densidad de 15kg/m³)

Restonic

Silk
México

Garantía	1 año
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 40
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Suave
Factor de comodidad	Alto
Identificación y contenido de fibras	52.1% poliéster; 47.9% polipropileno
Resistencia mecánica	Alta
Masa de la tela	Muy pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	Sí
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
432 resortes tipo Bonell (templado), calibre 13
Gusanillo calibre 17.
Marco calibre 6½, engrapado
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Placa de aglomerado textil de 20 mm
Acojinamiento
1 placa de aglutinado de hule espuma de 40 mm (40 kg/m³)
1 placa de aglutinado textil de 15 mm
1 placa de espuma de poliuretano de 65 mm (densidad 20 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 17 mm (densidad 20 kg/m³)

Información al consumidor

a) Descripción de insumos
b) Instrucciones de cuidado
c) País de origen
d) Razón social y domicilio fiscal
e) Información en idioma español (inglés)
f) Presenta oxidación en toda la unidad de resortes

Panel de percepción (*)

(*) Compuesto por 30 panelistas, entre mujeres y hombres con un peso promedio de 72.5 kg (peso menor 51.8 kg, peso mayor 102.0 kg)
Soporte
1. El soporte del colchón se percibe "Suave"
2. El soporte del colchón se percibe "Semisuave"
3. El soporte del colchón se percibe "Firme"
Comodidad
4. El colchón se considera "Cómodo"
5. El colchón se considera que "No es cómodo"
Genera puntos de presión
6. El colchón "No genera puntos de presión"
7. El colchón "Genera puntos de presión"

Recuerda que la suavidad no significa que el soporte no exista: **un buen diseño debe brindar** tanto confort **como soporte adecuados** para el peso del usuario

COLCHONES DE RESORTES TIPO BONELL (CONTINUACIÓN)

Información al consumidor

a) Descripción de insumos
b) Instrucciones de cuidado
c) País de origen
d) Razón social y domicilio fiscal
e) Información en idioma español (inglés)
f) Presenta oxidación en toda la unidad de resortes

Panel de percepción (*)

(*) Compuesto por 30 panelistas, entre mujeres y hombres con un peso promedio de 72.5 kg (peso menor 51.8 kg, peso mayor 102.0 kg)

Soporte
1. El soporte del colchón se percibe "Suave"
2. El soporte del colchón se percibe "Semisuave"
3. El soporte del colchón se percibe "Firme"

Comodidad
4. El colchón se considera "Cómodo"
5. El colchón se considera que "No es cómodo"

Genera puntos de presión
6. El colchón "No genera puntos de presión"
7. El colchón "Genera puntos de presión"

Normatividad

Las siguientes normas fueron empleadas como referencia:

NOM-004-SCFI-2006, Información comercial - Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.

NOM-008-SCFI-2002, Sistema general de unidades de medida.

NOM-A-189/1-1978, Especificaciones generales para colchones (cancelada)

NOM-A-189/2-1978, Colchones de espuma de poliuretano - Especificaciones (cancelada)

NOM-A-189/3-1990, Colchón de resortes - Especificaciones (cancelada)

NMX-T-008-1978, Métodos de prueba para espuma de poliuretano flexible (cancelada).

NMX-B-366, Alambre de acero para resortes muebleros (cancelada).

Normas mexicanas de la serie A aplicables al producto.

Metodologías internas del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Spring Air

Balance
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	No indica (a, b)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 40
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	69.2% poliéster; 30.8% viscosa
Resistencia mecánica	Muy Alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
399 resortes tipo Bonell, calibre 13
Gusanillo calibre 17.
Marco perimetral de espuma de poliuretano de 90 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 capa de tela no tejida
1 placa de espuma de poliuretano de 50 mm (densidad 25 kg/m³)
Acojinamiento
1 placa de espuma viscoelástica de 50 mm (densidad 40 kg/m³)
1 placa de aglomerado de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 30 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma perfilada de poliuretano de 25 mm (densidad 20 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 18 mm (densidad 18 kg/m³)

Carreiro

Extra Cardenal
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	No indica (b, d)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 35
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	89.3% poliéster; 10.8% viscosa
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SI
Cómo se percibe la tela	Casi el mismo número de personas lo considera agradable y no agradable al tacto y a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
432 resortes tipo Bonell, calibre 13 1/2
Gusanillo calibre 17.
Marco de acero calibre 6, engrapado
12 estabilizadores perimetrales
De dos lados, puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 capa de tela no tejida
1 placa de aglutinado textil de 20 mm
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 30 mm (densidad 24 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 10 mm (densidad 18 kg/m³)

Simmons

Glow
México

Garantía	10 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 35
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Alto
Identificación y contenido de fibras	64.9% poliéster; 35.1% viscosa
Resistencia mecánica	Muy Alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
357 resortes tipo Bonell (templex) Calibre 13
Gusanillo calibre 17
Marco perimetral de espuma de poliuretano de 75 mm (densidad 20 kg/m³) .
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglutinado textil de 2.5 mm
Acojinamiento
1 placa de espuma viscoelástica de 25 mm (densidad 40 kg/m³)
2 placas de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
3 placas de espuma de poliuretano de 14 mm (densidad 25 kg/m³)

COLCHONES DE RESORTES EMBOLSADOS INDIVIDUALMENTE

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular

América

Amazing CADL-510
México

Garantía	Plazo 10 años, 1 año sin cargo
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 136 x 42
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Suave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	60.2% poliéster; 36.9% viscosa; 2.9% polipropileno
Resistencia mecánica	Alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (1)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
437 resortes tipo barril embolsado individualmente, calibre 13 1/2
Marco de acero calibre 6, templado (electro-flex), engrapado
Marco (refuerzo) perimetral de espuma de poliuretano de 125 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de espuma de poliuretano de 45 mm (densidad 20 kg/m³)
Acojinamiento
1 placa de espuma viscoelástica con gel de 80 mm (densidad 50 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 20 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 23 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 7 mm (densidad 20 kg/m³)

Dormimundo

Skyline
México

Garantía	5 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 42
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Alto
Identificación y contenido de fibras	100% Poliéster
Resistencia mecánica	Muy Alta
Masa de la tela	Ligera
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable a la vista que al tacto

DESCRIPCIÓN

Unidad central
567 resortes tipo embolsado independiente, calibre 13 1/2
Marco perimetral de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 Placa de espuma de poliuretano de 30 mm (densidad 30 kg/m³)
Acojinamiento
1 Placa de espuma de poliuretano de 50 mm (densidad 30 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 18 mm (densidad 12 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 20 kg/m³)

Dormimundo

Moonlight
México

Garantía	5 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 30
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	100% poliéster
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Ligera
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable a la vista que al tacto

DESCRIPCIÓN

Unidad central
567 resortes tipo embolsado independiente, calibre 13 1/2
Marco perimetral de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de espuma de poliuretano de 30 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 18 mm (densidad 12 kg/m³)

Dormimundo

Athletic
México

Garantía	5 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 136 x 38
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	100% poliéster
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Media
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí/ No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
567 resortes tipo embolsado independiente, calibre 13 1/2
Marco perimetral de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 Placa de espuma de poliuretano de 30 mm (densidad 30 kg/m³)
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 80 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 20 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 12 mm (densidad 25 kg/m³)

COLCHONES DE RESORTES EMBOLSADOS INDIVIDUALMENTE (CONTINUACIÓN)

Sealy

Antonela
México

Garantía	5 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 136 x 37
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Suave
Factor de comodidad	Bajo
Identificación y contenido de fibras	100% poliéster
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Media
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (1)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí/ No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
560 resortes tipo embolsado, calibre 13 1/2
Marco perimetral de espuma de poliuretano de 58 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 capa de textil no tejido
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 50 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 10 mm (densidad 22 kg/m³)
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 22 kg/m³)

Stearns & Foster

Prince
EU

Garantía	10 años
Información al consumidor	No indica (e)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	205 x 153 x 42
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Suave
Factor de comodidad	Muy alto
Identificación y contenido de fibras	91.1% poliéster; 7.4% polipropileno; 1.5% viscosa
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Muy pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (1)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recontado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
651 resortes, tipo embolsado independiente con doble resorte (Intellicoil con aleación de titanio), calibre 14
Marco perimetral de espuma de poliuretano de 60 mm (densidad 30 kg/m³)
4 rejillas de ventilación de bronce.
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Capa de algodón
Acojinamiento
1 placa de espuma viscoelástica de 50 mm (densidad 55 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 22 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 32 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 22 kg/m³)

Restonic

Passion
México

Garantía	1 año
Información al consumidor	No indica (a)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 42
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Muy suave
Factor de comodidad	Alto
Identificación y contenido de fibras	60.6% poliéster; 39.4% viscosa
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Muy pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (1)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
625 resortes tipo Poquet embolsado independiente, calibre 14
Marco de acero calibre 6 ½
Marco (refuerzo) perimetral de espuma de poliuretano de 70 mm (densidad 27 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 capa de tela no tejida
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 75 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 65 mm (densidad 24 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 17 mm (densidad 20 kg/m³)

Spring Air

Intensity
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	No indica (a, b)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 35
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Firme
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	88.7% poliéster; 11.3% viscosa
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
616 resortes tipo embolsado independiente, calibre 13
Marco de acero calibre 6½, engrapado
Marco (refuerzo) de espuma de poliuretano de 60 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 30 kg/m³)
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 60 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 9 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 18 mm (densidad 18 kg/m³)

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular

KLUFT

Victoria Garden
México

Garantía	15 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 40
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Muy suave
Factor de comodidad	Alto
Identificación y contenido de fibras	69.5% poliéster; 22.3% viscosa; 8.2% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (1)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
567 resortes tipo embolsado independiente, calibre 14
Marco de acero calibre 6 ½
Marco (refuerzo) perimetral de espuma de poliuretano de 90 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
2 capas de espuma viscoelástica de 25 mm (densidad de 50 kg/m³)
1 capa de espuma viscoelástica de 14 mm (densidad de 50 kg/m³)
Acojinamiento
1 capa de espuma viscoelástica de 25 mm (densidad de 50 kg/m³)
Colchoneta
2 capas de fiber
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 25 mm (densidad 18 kg/m³)

Simmons

Absolution
México

Garantía	15 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 40
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Suave
Factor de comodidad	Bajo
Identificación y contenido de fibras	57.0% poliéster; 39.3% viscosa; 3.7% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
513 resortes embolsado independiente (Beautyrest) Calibre 14
Marco perimetral de espuma de poliuretano de 75 mm (densidad 20 kg/m³).
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglutinado de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 50 kg/m³)
Acojinamiento
1 placa de espuma viscoelástica de 50 mm (densidad 40 kg/m³)
2 placas de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
3 placas de espuma de poliuretano de 14 mm (densidad 25 kg/m³)

Simmons

Bohemm
México

Garantía	15 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 136 x 36
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Bajo
Identificación y contenido de fibras	100% poliéster
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad central
513 resortes embolsado independiente (Beautyrest) Calibre 14
Marco perimetral de espuma de poliuretano de 75 mm (densidad 20 kg/m³
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglutinado de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 50 kg/m³)
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
3 placas de espuma de poliuretano de 14 mm (densidad 25 kg/m³)

Información al consumidor

a) Descripción de insumos
b) Instrucciones de cuidado
c) País de origen
d) Razón social y domicilio fiscal
e) Información en idioma español (inglés)
f) Presenta oxidación en toda la unidad de resortes

Panel de percepción (*)

(*) Compuesto por 30 panelistas, entre mujeres y hombres con un peso promedio de 72.5 kg (peso menor 51.8 kg, peso mayor 102.0 kg)
Soporte
1. El soporte del colchón se percibe "Suave"
2. El soporte del colchón se percibe "Semisuave"
3. El soporte del colchón se percibe "Firme"
Comodidad
4. El colchón se considera "Cómodo"
5. El colchón se considera que "No es cómodo"
Genera puntos de presión
6. El colchón "No genera puntos de presión"
7. El colchón "Genera puntos de presión"

COLCHONES DE RESORTE CONTINUO

Wendy

Amatista
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 36
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Firme
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	72.6% poliéster; 27.4% viscosa
Resistencia mecánica	Alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
442 resortes tipo continuo (Quiropedic), calibre 13
Gusanillo calibre 17.
Marco de acero calibre 8 ½., engrapado
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglomerado textil de 4 mm
Acojinamiento
1 placa de aglomerado textil de 20 mm
1 placa de aglutinado de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 40 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 50 mm (densidad de 20 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma perfilada de poliuretano de 25 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano perfilado de 32 mm (densidad 15 kg/m³)

Wendy

Aloe Vera
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 33
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Bajo
Identificación y contenido de fibras	81.0% poliéster; 19.0% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Media
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
442 resortes tipo continuo (Quiropedic), calibre 13
Gusanillo calibre 17
Marco de acero calibre 8 ½, engrapado.
De dos lados, puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglomerado textil de 3 mm
Acojinamiento
1 placa de fieltro textil de 25 mm
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 7 mm (densidad 18 kg/m³)

Wendy

Hotelero clásico
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 29
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Firme
Factor de comodidad	Bajo
Identificación y contenido de fibras	77.1% Viscosa; 22.9% Poliéster
Resistencia mecánica	Alta
Masa de la tela	Ligera
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Si / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
442 resortes tipo continuo (Quiropedic), calibre 13.
Gusanillo calibre 18.
Marco de acero calibre 8 ½., engrapado
De dos lados, puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglutinado textil de 4 mm
Acojinamiento
1 placa de aglutinado de espuma de poliuretano de 13 mm (densidad 40 kg/m³)
1 placa de aglomerado textil de 15 mm
Colchoneta
3 placas de espuma de poliuretano de 7 mm (densidad 16 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 8 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 11 mm (densidad 18 kg/m³)

Serta

iSeries applause
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 42
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	57.5% poliéster; 22.2% viscosa; 10.2% polipropileno; 10.1% elastano
Resistencia mecánica	Alta
Masa de la tela	Muy pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
416 resortes tipo continuo (posture spiral), calibre 13
Gusanillo calibre 18
Marco de acero calibre 8 ½., engrapado.
Marco (refuerzo) perimetral de espuma de poliuretano firme de 50 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Placa de aglutinado textil de 3 mm
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 70 mm (densidad 20 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 18 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 25 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma viscoelástica de 25 mm (densidad 40 kg/m³)

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular

Serta

Serta one
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 36
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Suave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	83.9% poliéster; 16.1% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (1)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
442 resortes tipo continuo (posture spiral), calibre 13
Gusanillo calibre 18.
Marco de acero calibre 8 ½., engrapado
Marco (refuerzo) perimetral de espuma de poliuretano de 10 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Placa de aglutinado textil de 4 mm
Acojinamiento
1 placa de aglutinado textil de 20 mm
1 placa de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 20 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 55 mm (densidad 18 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma viscoelástica de 10 mm (densidad 40 kg/m³)

Serta

Cobalt
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x135 x 36
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	100% poliéster
Resistencia mecánica	Alta
Masa de la tela	Media
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (SÍ / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
416 resortes tipo continuo (perfect support), calibre 13
Gusanillo calibre 18
Marco de acero calibre 8 ½ ,engrapado.
Marco (refuerzo) perimetral de espuma de poliuretano de 50 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglomerado textil de 3 mm
Acojinamiento
1 placa de aglutinado de poliuretano de 50 mm (densidad 40 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
3 placas de espuma de poliuretano de 12.0 mm (densidad 18 kg/m³)

Spring Air

Florence
México

Garantía	5 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 32
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	69.0% viscosa; 31.0% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Media
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
510 resortes tipo continuo, calibre 13
Gusanillo calibre 17.
Marco calibre 6 ½, engrapado
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Placa de aglutinado textil de 25 mm
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 9 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 18 mm (densidad 18 kg/m³)

Información al consumidor

a) Descripción de insumos
b) Instrucciones de cuidado
c) País de origen
d) Razón social y domicilio fiscal
e) Información en idioma español (inglés)
f) Presenta oxidación en toda la unidad de resortes

Panel de percepción (*)

(*) Compuesto por 30 panelistas, entre mujeres y hombres con un peso promedio de 72.5 kg (peso menor 51.8 kg, peso mayor 102.0 kg)
Soporte
1. El soporte del colchón se percibe "Suave"
2. El soporte del colchón se percibe "Semisuave"
3. El soporte del colchón se percibe "Firme"
Comodidad
4. El colchón se considera "Cómodo"
5. El colchón se considera que "No es csómodo"
Genera puntos de presión
6. El colchón "No genera puntos de presión"
7. El colchón "Genera puntos de presión"

RECOMENDACIONES DE USO

- Usa un protector de colchón para prolongar su vida útil y presentación siempre en óptimas condiciones, pues este se puede lavar regularmente
- Aunque los colchones son más o menos elásticos –dependiendo de su diseño–, no son para brincar, ya que una carga puntual súbita, como la que ejercen los pies juntos de una persona de peso considerable, puede afectar los materiales aislantes y de acojinamiento de forma permanente, demeritando su presentación, soporte y vida útil
- Ya sea que el colchón adquirido sea "No vuelta" o "Vuelta", es conveniente cambiar cada cierto tiempo la posición del mismo en la forma que lo permita, para equilibrar sobre toda su superficie los pesos a los que normalmente esta expuesto y evitar deformaciones
- Es recomendable sacudir su colchón por las mañanas y aspirarlo con regularidad para evitar que los ácaros y el polvo se apoderen de él
- Evita sentarte en la orilla del colchón para impedir deformaciones prematuras en esta zona o adquiere uno que cuente con un refuerzo extra enla zona perimetral

COLCHONES DE RESORTE CONTINUO (CONTINUACIÓN)

Spring Air

London
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	No indica (a, b)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 32
Acabados	Con defectos (f)
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	100% poliéster
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Media
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
510 resortes tipo continuo, calibre 14
Gusanillo calibre 17.
Marco de acero calibre 6 ½., engrapado
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglutinado textil de 25 mm
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 60 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 9 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 18 mm (densidad 18 kg/m³)

Spring Air

Passport
México

Garantía	No ofrece
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 29
Acabados	Con defectos (f)
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Alto
Identificación y contenido de fibras	68.9% viscosa; 31.1% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Ligera
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
510 resortes tipo continuo, calibre 14
Gusanillo calibre 17.
Marco de acero calibre 6 ½., engrapado
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglutinado textil de 25 mm
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 25 mm (densidad 18 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 9 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 30 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de tela tipo duvetina bondeada

COLCHONES CON RESORTES DE DISEÑO

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular

América

Life CAGM-640
México

Garantía	Plazo 10 años, 1 año sin cargo
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 136 x 39
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	81.5% poliéster; 12.8% viscosa; 5.7% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
558 resortes tipo Micro-offset (doble templado thermoflex), calibre 14 1/2
Gusanillo calibre 18
Marco perimetral de espuma de poliuretano de 110 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 20 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 20 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 80 mm (densidad 20kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 20kg/m³)

Sealy -Crown Jewel

Millionare (Posturepedic)
México

Garantía	10 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x40
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Muy suave
Factor de comodidad	Alto
Identificación y contenido de fibras	68.9% poliéster; 31.1% viscosa
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (1)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recontado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
450 resortes tipo Dual support system, calibre 13 1/2
Gusanillo calibre 18.
Marco perimetral de polietileno con canales de refuerzo
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Malla de polietileno
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 45 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de espuma viscoelástica de 25 mm (densidad 45 kg/m³)
3 placas de espuma de poliuretano de 12,12 y 25 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma viscoelástica con gel de 12 mm
2 placas de espuma de poliuretano de 14 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³)

Sealy

Gondar (evolution)
México

Garantía	5 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 33
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Semisuave
Factor de comodidad	Alto
Identificación y contenido de fibras	100% poliéster
Resistencia mecánica	Alta
Masa de la tela	Ligera
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí/ No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recontado sobre el	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
450 resortes tipo brazo sensor (posturetech), calibre 13 1/2
Gusanillo calibre 18.
Marco de acero calibre 6 ½, engrapado
Refuerzo en zona central con dos placas de poliuretano de 25 mm (densidad 60 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Placa de aglomerado textil de 20 mm
Acojinamiento
1 placa de aglutinado textil de 15 mm
1 placa de aglutinado textil de 35 mm
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 35 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 10 mm (densidad 22 kg/m³)

Información al consumidor

a) Descripción de insumos
b) Instrucciones de cuidado
c) País de origen
d) Razón social y domicilio fiscal
e) Información en idioma español (inglés)
f) Presenta oxidación en toda la unidad de resortes

Panel de percepción (*)

(*) Compuesto por 30 panelistas, entre mujeres y hombres con un peso promedio de 72.5 kg (peso menor 51.8 kg, peso mayor 102.0 kg)
Soporte
1. El soporte del colchón se percibe "Suave"
2. El soporte del colchón se percibe "Semisuave"
3. El soporte del colchón se percibe "Firme"
Comodidad
4. El colchón se considera "Cómodo"
5. El colchón se considera que "No es Cómodo"
Genera puntos de presión
6. El colchón "No genera puntos de presión"
7. El colchón "Genera puntos de presión"

COLCHONES CON RESORTES DE DISEÑO (CONTINUACIÓN)

Algunos distribuidores piden al fabricante ciertas características estéticas exclusivas en sus productos **–bordados, nombre, color, diseño–,** sin embargo, **en su interior pueden ser muy similares a los de la competencia. Por eso, antes de elegir,** solicita la ficha técnica y revisa bien sus cualidades

Sealy	
Hennessey México	
Garantía	5 años
Información al consumidor	Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 39
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Suave
Factor de comodidad	Bajo
Identificación y contenido de fibras	100% poliéster
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Media
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
520 resortes tipo brazo sensor (posturetech), calibre 13 1/2
Marco de acero calibre 6 , engrapado
Marco (refuerzo) perimetral de espuma de poliuretano de 20 mm (densidad 25 kg/m³)
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglutinado textil de 20 mm
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 45 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 25 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de aglutinado textil de 35 mm
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 10 mm (densidad 22 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano perfilada de 35 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 10 mm (densidad 22 kg/m³)

Carreiro	
Gran Marques México	
Garantía	No ofrece
Información al consumidor	No indica (a, b, c, d)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 38
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Suave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	91.2% poliéster; 8.8% polipropileno
Resistencia mecánica	Alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (3)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
660 resortes tipo LKF COSIFLEX calibre 14
Gusanillo calibre 17.
Marco de acero calibre 6, engrapado
12 estabilizadores perimetrales
De dos lados, puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglutinado textil de 20 mm
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 24 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
3 placas de espuma de poliuretano de 10 mm (densidad 18 kg/m³)

Carreiro	
Fantasy Rests Fredoom	
Garantía	No ofrece
Información al consumidor	No indica (a, b, c, d)
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 35
Acabados	Sin defectos
Firmeza del colchón terminado	Suave
Factor de comodidad	Medio
Identificación y contenido de fibras	88.4% poliéster; 11.6% polipropileno
Resistencia mecánica	Muy alta
Masa de la tela	Pesada
Solidez del color al sudor	E
Panel de percepción	
Soporte	Soporte (2)
Comodidad del colchón	Comodidad (4)
Genera puntos de presión (Sí/ No)	NO
Permite realizar movimientos libremente al estar recostado sobre él	SÍ
Cómo se percibe la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Unidad Central
546 resortes tipo LKF COSIFLEX, calibre 14
Gusanillo calibre 17.
Marco calibre 7, engrapado
Marco (refuerzo) perimetral de espuma de poliuretano de 70 mm (densidad 22 kg/m³)
12 estabilizadores perimetrales
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
Capa de tela no tejida
Acojinamiento
1 placa de espuma viscoelástica de 40 mm (densidad 50 kg/m³)
1 placa de aglutinado de espuma de poliuretano de 50 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de aglutinado de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 60 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
3 placas de espuma de poliuretano de 10 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 9 mm (densidad 18 kg/m³)

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular

COLCHONES CON NUCLEO DE ESPUMA O AGLUTINADO DE POLIURETANO

América

Praga CATA-170
México

Garantía	Plazo 10 años, 1 año sin cargo	
Información al consumidor	Completa	
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 136 x 40	
Acabados	Sin defectos	
Núcleo de espuma o aglutinado de poliuretano	Espesor (cm)	20.0
	Densidad (kg/cm³)	51.4
	Pérdida de resistencia por envejecimiento	Baja
Firmeza del colchón terminado	Muy Firme	
Factor de comodidad	Muy Alto	
Identificación y contenido de fibras	77.5% poliéster; 11.1% viscosa; 11.2% polipropileno	
Resistencia Mecánica	Muy alta	
Masa de la tela	Pesada	
Solidez del color al sudor	E	
Panel de percepción	Soporte	Soporte (3)
	Comodidad del colchón	Comodidad (5)
	Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
	Permite realizar movimientos libremente	SÍ
	Sensación de la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Núcleo
Núcleo de aglutinado de espuma de poliuretano de 200 mm (densidad 50 kg/m³)
No vuelta
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Acojinamiento
Placa de espuma de poliuretano de 90 mm (densidad 25 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 18 mm (densidad 20 kg/m³)

Sealy -True Form

Liberville (Microthane)
México

Garantía	3 años	
Información al consumidor	Completa	
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 43	
Acabados	Sin defectos	
Núcleo de espuma o aglomerado de poliuretano	Espesor (cm)	20.5
	Densidad (kg/cm³)	64.2
	Pérdida de resistencia por envejecimiento	Baja
Firmeza del colchón terminado	Semisuave	
Factor de comodidad	Alto	
Identificación y contenido de fibras	67.5% poliéster; 25.2% viscosa; 7.3% polipropileno	
Resistencia Mecánica	Muy alta	
Masa de la tela	Muy pesada	
Solidez del color al sudor	E	
Panel de percepción	Soporte	Soporte (2)
	Comodidad del colchón	Comodidad (4)
	Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
	Permite realizar movimientos libremente	SÍ
	Sensación de la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Núcleo
Núcleo de aglutinado de espuma de poliuretano de 200 mm (densidad 65 kg/m³)
No vuelta
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Acojinamiento
1 Placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³)
1 Placa de espuma de poliuretano de 50 mm (densidad 25 kg/m³)
1 Placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de espuma viscoelástica de 12 mm (densidad 45 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 17 mm (densidad 18 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de espuma viscoelástica de 25 mm (densidad 45 kg/m³)

Sealy -True Form

Duke (Microthane)
México

Garantía	3 años	
Información al consumidor	Completa	
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 136 x 27	
Acabados	Sin defectos	
Núcleo de espuma o aglomerado de poliuretano	Espesor (cm)	20.6
	Densidad (kg/cm³)	78.5
	Pérdida de resistencia por envejecimiento	Baja
Firmeza del colchón terminado	Muy firme	
Factor de comodidad	Muy Alto	
Identificación y contenido de fibras	84.9% poliéster; 15.1% elastano	
Resistencia Mecánica	Muy alta	
Masa de la tela	Pesada	
Solidez del color al sudor	E	
Panel de percepción	Soporte	Soporte (3)
	Comodidad del colchón	Comodidad (4)
	Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
	Permite realizar movimientos libremente	SÍ
	Sensación de la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Núcleo
Núcleo de aglutinado de espuma de poliuretano de 200 mm (densidad 78 kg/m³)
No vuelta
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Aislante
1 placa de aglutinado textil de 20 mm
Colchoneta
1 capa de fiber
1 placa de espuma de poliuretano de 10 mm (densidad 25 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 25 mm (densidad 18 kg/m³)

Información al consumidor

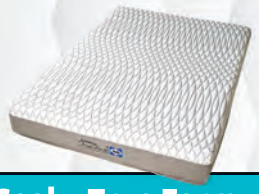
a) Descripción de insumos
b) Instrucciones de cuidado
c) País de origen
d) Razón social y domicilio fiscal
e) Información en idioma español (inglés)
f) Presenta oxidación en toda la unidad de resortes

Panel de percepción (*)

(*) Compuesto por 30 panelistas entre mujeres y hombres con un peso promedio de 72.5 kg. (peso menor 51.8 kg, peso mayor 102.0 kg)
Soporte
1. El soporte del colchón se percibe "Suave"
2. El soporte del colchón se percibe "Semisuave"
3. El soporte del colchón se percibe "Firme"
Comodidad
4. El colchón se considera "Cómodo"
5. El colchón se considera que "No es cómodo"
Genera puntos de presión
6. El colchón "No genera puntos de presión"
7. El colchón "Genera puntos de presión"

Es importante que adquieras tu colchón únicamente en tiendas departamentales, especializadas o de auto servicio establecidas, ya que los que se venden en la calle -en algunas ciudades-, a precios muy por debajo del promedio, pueden ser robados o reconstruidos, estos último pueden ser provenientes de hospitales y basureros, los cuales se reparan y vuelven a forrar; suelen ostentar marcas y/o modelos falsos de los colchones originales. El riesgo principal de adquirir estos productos es que guardan en su interior rellenos desconocidos, que pueden incluir gérmenes, bacterias, ácaros y otros organismos patógenos que pueden causar alergias y graves enfermedades al usuario.

COLCHONES CON NUCLEO DE ESPUMA O AGLUTINADO DE POLIURETANO (CONTINUACIÓN)



Sealy -True Form

Kentaurus (Microthane)
México

Garantía	10 años	
Información al consumidor	Completa	
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 20	
Acabados	Sin defectos	
Núcleo de espuma o aglomerado de poliuretano	Espesor (cm)	12.5
	Densidad (kg/cm³)	60.5
	Pérdida de resistencia por envejecimiento	Muy baja
Firmeza del colchón terminado	Muy firme	
Factor de comodidad	Alto	
Identificación y contenido de fibras	76.8% poliéster; 17.4% polipropileno; 5.8% elastano	
Resistencia mecánica	Muy alta	
Masa de la tela	Muy muy pesada	
Solidez del color al sudor	E	
Panel de percepción	Soporte	Soporte (3)
	Comodidad del colchón	Comodidad (4)
	Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
	Permite realizar movimientos libremente	SÍ
	Sensación de la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Núcleo
Núcleo de aglutinado de poliuretano de 125 mm (densidad 60 kg/m³)
No vuelta
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Acojinamiento
1 placa de espuma viscoelástica de 50 mm (densidad 60 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 50 mm (densidad de 25 kg/m³)
Colchoneta
Sin colchoneta

Tempur-pedic -Sealy-

Contour Supreme
México

Garantía	10 años	
Información al consumidor	Completa	
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 30	
Acabados	Sin defectos	
Núcleo de espuma o aglomerado de poliuretano	Espesor (cm)	21.0
	Densidad (kg/cm³)	28.7
	Pérdida de resistencia por envejecimiento	Muy baja
Firmeza del colchón terminado	Semisuave	
Factor de comodidad	Medio	
Identificación y contenido de fibras	97.7% poliéster; 2.3% poliuretano	
Resistencia mecánica	Muy alta	
Masa de la tela	Muy pesada	
Solidez del color al sudor	E	
Panel de percepción	Soporte	Soporte (3)
	Comodidad del colchón	Comodidad (4)
	Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
	Permite realizar movimientos libremente	NO
	Sensación de la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Núcleo
Núcleo compuesto de 2 placas de espuma de poliuretano de 7 cm y 14 cm de espesor, unidad de material Tempur (densidad 30 kg/m³)
No vuelta
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Acojinamiento
1 placa de una espuma viscoelástica de 20 mm (densidad 75 kg/m³)
1 placa de espuma viscoelástica de 60 mm (densidad 75 kg/m³)
Colchoneta
Sin colchoneta

Selther

Bochum fresh
México

Garantía	15 años	
Información al consumidor	Completa	
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 38	
Acabados	Sin defectos	
Núcleo de espuma o aglomerado de poliuretano	Espesor (cm)	22.0
	Densidad (kg/cm³)	53.9
	Pérdida de resistencia por envejecimiento	Media
Firmeza del colchón terminado	Muy firme	
Factor de comodidad	Muy alto	
Identificación y contenido de fibras	69.3% poliéster; 24.3% viscosa; 6.4% polipropileno	
Resistencia mecánica	Muy alta	
Masa de la tela	Muy pesada	
Solidez del color al sudor	E	
Panel de percepción	Soporte	Soporte (3)
	Comodidad del colchón	Comodidad (4)
	Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
	Permite realizar movimientos libremente	SI
	Sensación de la tela	La mayoría considera que es más agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Núcleo
Núcleo de aglutinado (Flotek G5) de poliuretano de 220 mm con 36 perforaciones por m² en toda la superficie de 50 mm de diámetro (densidad 55 kg/m³)
Marco perimetral de aglutinado de poliuretano de 40 mm (densidad 55 kg/m³)
No vuelta
De un lado no puede utilizarse por ambas caras
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 20 kg/m³)
1 placa de aglomerado de poliuretano de 40 mm (densidad 55 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 20 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 14 mm (densidad 25 kg/m³)

Selther

Massa
México

Garantía	25 años	
Información al consumidor	Completa	
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)	190 x 135 x 36	
Acabados	Sin defectos	
Núcleo de espuma o aglomerado de poliuretano	Espesor (cm)	16.0
	Densidad (kg/cm³)	42.6
	Pérdida de resistencia por envejecimiento	Baja
Firmeza del colchón terminado	Semisuave	
Factor de comodidad	Alto	
Identificación y contenido de fibras	76.2% poliéster; 11.6% viscosa; 12.2% polipropileno	
Resistencia Mecánica	Media	
Masa de la tela	Media	
Solidez del color al sudor	E	
Panel de percepción	Soporte	Soporte (3)
	Comodidad del colchón	Comodidad (4)
	Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
	Permite realizar movimientos libremente	SÍ
	Sensación de la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Núcleo
Núcleo de aglutinado de poliuretano de 155 mm con 36 perforaciones por m² en toda la superficie de 60 mm de diámetro (densidad 55 kg/m³)
Marco perimetral de aglutinado de poliuretano de 60 mm (densidad 55 kg/m³)
No vuelta
De un lado no puede utilizarse por ambas caras
Acojinamiento
1 placa de espuma viscoelástica de 70 mm (densidad 40 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 35 kg/m³)
1 placa de espuma de poliuretano de 60 mm (densidad 35 kg/m³)
Refuerzo perimetral de espuma de poliuretano de 105 mm (densidad 22 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber
2 placas de espuma de poliuretano de 14 mm (densidad 25 kg/m³)

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular

Selther

Dresser
México

Garantía		15 años
Información al consumidor		Completa
Dimensiones, largo x ancho x altura (cm)		190 x 135 x 34
Acabados		Sin defectos
Núcleo de espuma o aglomerado de poliuretano	Espesor (cm)	16.0
	Densidad (kg/cm///)	48.9
	Pérdida de resistencia por envejecimiento	Baja
Firmeza del colchón terminado		Muy firme
Factor de comodidad		Alto
Identificación y contenido de fibras		90.9% poliéster; 9.1% polipropileno
Resistencia Mecánica		Muy alta
Masa de la tela		Pesada
Solidez del color al sudor		E
Panel de percepción	Soporte	Soporte (3)
	Comodidad del colchón	Comodidad (4)
	Genera puntos de presión (Sí / No)	NO
	Permite realizar movimientos libremente	SÍ
	Sensación de la tela	La mayoría lo considera igualmente agradable al tacto que a la vista

DESCRIPCIÓN

Núcleo
Núcleo de aglutinado de poliuretano de 160 mm con 36 perforaciones por m² en toda la superficie de 50 mm de diámetro (densidad 50 kg/m³).
Marco perimetral de aglutinado de poliuretano de 40 mm (densidad 55 kg/m³)
No vuelta
De un lado, no puede utilizarse por ambas caras
Acojinamiento
1 placa de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 24 kg/m³)
1 placa de aglomerado de poliuretano de 40 mm (densidad 42 kg/m³),
1 placa de espuma de poliuretano de 40 mm (densidad 24 kg/m³)
Colchoneta
1 capa de fiber

Información al consumidor

a) Descripción de insumos
b) Instrucciones de cuidado
c) País de origen
d) Razón social y domicilio fiscal
e) Información en idioma español (inglés)
f) Presenta oxidación en toda la unidad de resortes

Panel de percepción (*)

(*) Compuesto por 30 panelistas, entre mujeres y hombres con un peso promedio de 72.5 kg (peso menor 51.8 kg, peso mayor 102.0 kg)
Soporte
1. El soporte del colchón se percibe "Suave"
2. El soporte del colchón se percibe "Semisuave"
3. El soporte del colchón se percibe "Firme"
Comodidad
4. El colchón se considera "Cómodo"
5. El colchón se considera que "No es cómodo"
Genera puntos de presión
6. El colchón "No genera puntos de presión"
7. El colchón "Genera puntos de presión"

RECOMENDACIONES DE COMPRA

Recuerda que vas dormir por varios años en el colchón que te compres. Por eso, una vez seleccionado en la tienda, descálzate y acuéstate sobre él varios minutos (no te levantes de inmediato), en la postura en que comúnmente duermes; verifica así que el soporte y la comodidad sean lo esperado, sobre todo en la zona lumbar (espalda baja) y la de los hombros (espalda alta), pues si el soporte no es el adecuado, con seguridad sentirás una presión molesta en dichas partes del cuerpo; si siendo nuevo es molesto, con el tiempo se agudizará dicho malestar.

Este tipo de productos está en descuento en forma casi permanente en la mayoría de las tiendas, por lo que el mejor precio es difícil de ubicar. Conviene que una vez que hayas elegido el modelo y la marca que consideres adecuado para tu descanso, compares su precio, primero en las tiendas especializadas, luego en las departamentales y, por último, en las tiendas de auto servicio del país (si es que en estas lo manejan). Encuentra la mejor promoción para adquirirlo.

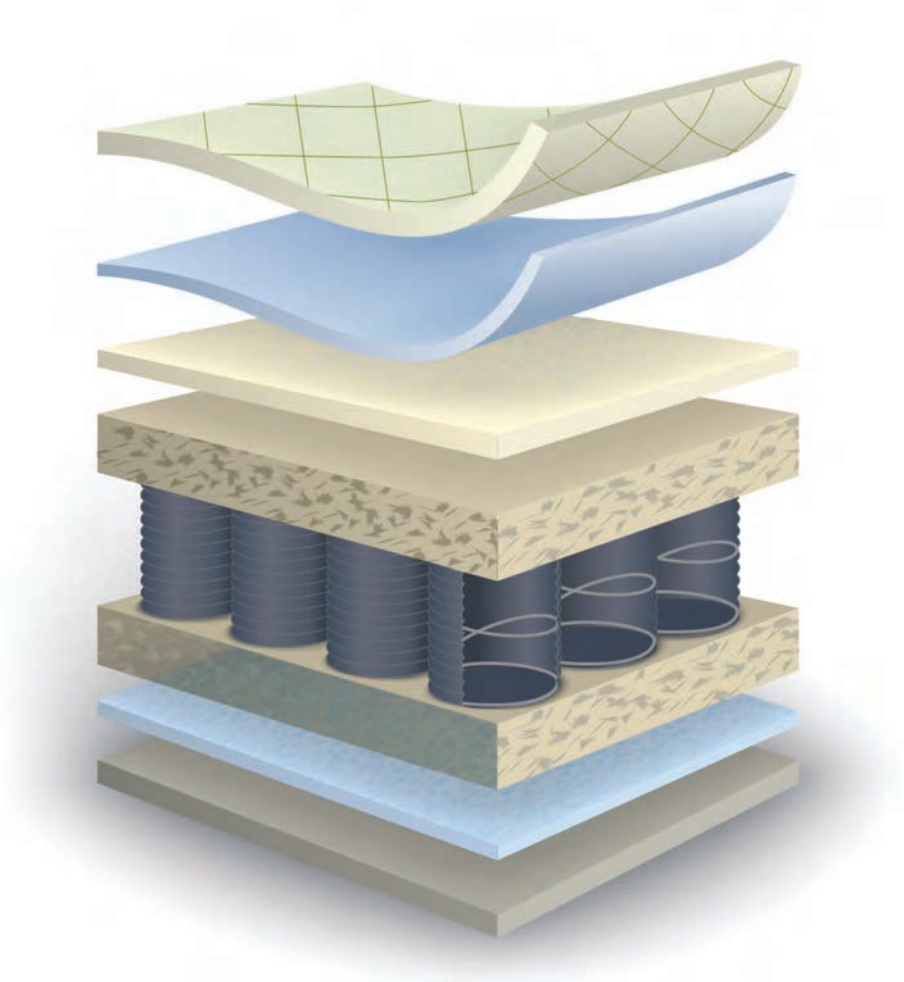
Pide al vendedor que te muestre la ficha técnica del colchón que piensas adquirir o descárgala en línea, si está disponible, para que analices los elementos de construcción que están presentes en él y elija el que considere más adecuado.

Los fabricantes de colchones ofrecen a algunos distribuidores ciertas características estéticas en sus productos, como bordados, nombre, color o diseño de la tela de confección y/o del capitonado, entre otros detalles, para personalizar los colchones que comercializan; sin embargo, en su interior pueden ser muy parecidos e incluso iguales a los de la competencia. Por ese motivo conveniente conocer y comparar la información respecto a los elementos de construcción utilizados en su fabricación, es posible que un colchón similar con un nombre diferente te ofrezca el mismo confort y soporte con otro distribuidor a un precio más atractivo.

Aunque algunos de los colchones no tienen garantía, la mayoría si la ofrecen, por lo que te recomendamos verificar que cuente con una póliza que incluya en forma clara y precisa la vigencia, alcance, restricciones y los lugares donde pueda hacerse efectiva, además del tipo de cobertura (total o proporcional).

La altura del colchón terminado es un dato que hay que tomar muy en cuenta en la selección de estos productos: esta debe ir de acuerdo con la estatura, peso y, en su caso, capacidades diferentes del usuario para el cual se piensa adquirir dicho colchón, con el fin de que no sea un problema o incluso un riesgo subir y/o bajar de él. También hay que considerar las dimensiones de la ropa de cama que ya se tiene o que se va adquirir para el nuevo colchón.

Si no lo has hecho, porque consideras que dormir en un colchón firme es más sano, prueba dormir en un colchón semisuave y suave, como los que analizamos, que de acuerdo a las tablas de resultados haya obtenido un factor de comodidad “Alto” y de preferencia “Muy Alto”, ya que estos brindan suavidad y confort, además de un buen soporte. Recuerda que la suavidad no significa que el soporte no exista: un buen diseño de la unidad central de resortes o del núcleo de espuma o de aglutinado de poliuretano, aunado a una buena selección de materiales de acojinamiento, puede bridar tanto confort como soporte adecuados para el peso del usuario.



LO QUE ENCONTRAMOS

Algunos presentan la información incompleta, como son los modelos de la marca **Lester, Spring Air (excepto el modelo Florence), Carreiro y el modelo Passion de Restonic,** los cuales omiten, por ejemplo, descripción de insumos, instrucciones de cuidado, país de origen, razón social y/o domicilio fiscal del responsable de su comercialización; mientras que el **Stearns & Foster presenta la Información en ingles.**

37% de las muestras analizadas no incluye garantía; los que sí la incluyen, la ofrecen de 1, 5, 10, 15 o hasta 25 años sin cargo, y de 10 años con uno sin cargo. **Evidentemente el lapso de la garantía es directamente proporcional a la vida útil (resistencia al uso normal) y el precio.**

En lo referente a las dimensiones, ninguno resultó de menor tamaño que lo que dicta la norma (190 ± 5 cm de largo por 135 ± 2cm de ancho). **No obstante, llama la atención que el modelo de Stearns & Foster que se analizó fue tamaño "Queen", por lo que es ligeramente más ancho, pero además es más largo (153 x 205 cm, respectivamente), una ventaja para las personas más altas que el mexicano promedio;** sin embargo, en esta marca sí existe un modelo que se asemeja a las dimensiones del colchón tamaño matrimonial que se comercializa en México y lo conocen como tamaño "Full". Obviamente el número de resortes del núcleo del colchón analizado también es mayor, pues está en función de sus dimensiones.

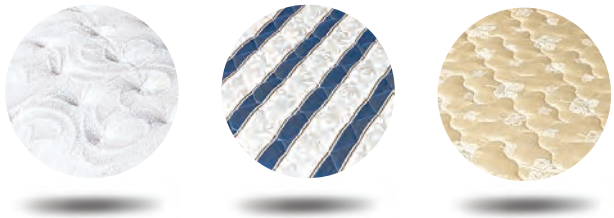
Otro punto importante que detectamos fue que existen colchones con **alturas** que van de los **20** a los **43** cm.

En cuanto a los acabados, la mayoría no presentó defectos detectables a simple vista, excluyendo **los modelos London de Spring Air y Passport de Príncipe, que mostraron oxidación en su unidad de resortes, lo que, si bien es imperceptible a la vista, genera rechinidos molestos durante su uso.**

Además, aplicando un peso de carga de 80 Kg sobre una placa plana con un área 30 cm^2 para comprimir el colchón desde su superficie hasta su base (de forma equidistante, descontando el refuerzo perimetral de la muestra), se determinó la suavidad o rigidez, que el producto terminado puede brindar al consumidor, según los resultados se clasificaron como:
Firmes, con una compresión de no más de **8.2%**, tanto en la parte central como en los extremos de su eje longitudinal
Semi-Suaves, sólo se logra comprimir hasta **10.5%**
Suaves, el colchón se comprime hasta **15%** desde su altura inicial

La prueba anterior también nos permitió verificar si el diseño de los colchones analizados presentaba algún refuerzo en la zona lumbar (central), sin embargo, la compresión obtenida tanto en el centro como en los extremos de los colchones analizados, prácticamente fue igual, por lo que concluimos que ninguno lo presentaba.

En cuanto al factor de comodidad que ofrece la unidad central de resortes o, en su caso, el núcleo de espuma o de aglutinado de poliuretano de los colchones analizados, encontramos que los mejores resultados (calificación "Alto" y "Muy Alto") los obtuvieron los colchones con núcleo de espuma o de aglutinado de poliuretano, excepto el modelo Contour Supreme de Tempur-pedic de Sealy el cual calificó como "Medio". Los modelos con unidad central de resortes que igualaron este factor de comodidad fueron el Gondar (evolution) de Sealy y el Prince de Stearns & Foster, calificando como Alto" y "Muy Alto", respectivamente, como puede apreciarse en las tablas de resultados, siendo este último apenas superado por el Bochum fresh de Selther que presenta un núcleo "Flotek" de aglutinado de espuma de poliuretano con perforaciones transversales que atraviesan el núcleo de abajo hacia arriba hasta donde se encuentra con sus materiales de acojinamiento superiores.
Un factor de comodidad tan alto para un colchón de resortes es atribuible, principalmente, a la tecnología aplicada en sus resortes tipo embolsado independiente, ya que cada uno se conforma por un doble espiral: uno cilíndrico exterior de mayor diámetro y altura, que brinda suavidad y confort, y otro interior de menor diámetro y altura, el cual, una vez que el peso del usuario sobrepasa la zona de confort, otorga el soporte necesario; a este tipo de resortes les llama "Intellicoil" de titanio. (ver "Tipos de resorte")



EN CUANTO A LAS TELAS

Los materiales más encontrados en las telas con que están confeccionados los colchones son: poliéster, algodón, viscosa, polipropileno y elastano, en distintos porcentajes, siendo el poliéster el más utilizado. La combinación con otros materiales además de resistencia otorga frescura, como es el caso del algodón, sin embargo, **cerca del 23% de las telas de los colchones analizados es 100% poliéster.**

Sólo 3 de los colchones analizados presentan tejido de calada (como el utilizado en camisas de vestir), los restantes son de tejido de punto (como el que se utiliza en la confección de suéteres). Como su resistencia a los esfuerzos (mecánica) es considerable, calificaron de "Alto" y "Muy Alto" excepto el modelo Massa de Selther, que calificó como "Medio", debido a que resistió casi 35% menos que el promedio.

En cuanto a la resistencia a la abrasión provocada por el roce del cuerpo y/o de la tela de la ropa de cama que utilizamos, la gran mayoría son bastante resistentes; el que calificó mas bajo fue el modelo **Gran Marques de Carreiro con una resistencia de 94%,** ligeramente por debajo del promedio.

En cuanto la decoloración o amarillamiento provocados por el sudor, prácticamente no se presentó (como suele ocurrir en las telas blancas), por lo que **podemos decir que todas cumplen.**

En cuanto al gramaje de las telas, es decir, su peso de acuerdo a su construcción (cantidad y/o grosor de los hilos); es tan variado que va de los casi 100 hasta un poco más de los 700 g/m2. **Las más ligeras son las de los modelos Oslo y Gran Hotel de Lester y las más pesadas, las de Contour Supreme y Kentaurus de Sealy.**

20.9% de las muestras analizadas presentó resortes tipo Bonell, **25.6%** son de resortes embolsados independientes, **20.9%** resorte continuo y **14%** resortes tecnológicamente diseñados y **18.6%** restante son de núcleo de espuma o aglutinado de poliuretano.

La prueba de envejecimiento acelerado se realizó únicamente a los colchones con núcleo de espuma o aglutinado de poliuretano, para ver qué tanto se degrada con el tiempo su resistencia mecánica o, es decir, su soporte. **Los que obtuvieron una calificación de "Excelente" fueron los modelos Kentaurus (Microthane) True Form y el Contour Supreme de Tempur-pedic, ambos de Sealy, de los cuales este último fue el mejor. El modelo Bochum fresh de Selther fue el que presentó la mayor degradación de su resistencia mecánica (soporte), por perder un poco más del 39% después de su envejecimiento.** Durante estas pruebas corroboramos una observación que nos hizo uno de los expertos colchoneros, respecto al funcionamiento de los materiales de acojinamiento: trabajan mejor dos placas juntas de espuma de poliuretano de la misma densidad y espesor que una sola del doble de espesor y de la misma densidad; en el caso del Contour Supreme esto fue muy evidente, ya que observamos durante la compresión de su núcleo, cómo la primera placa de una espuma viscoelástica se comienza a comprimir para dar el confort o suavidad al usuario y, una vez que se a comprimido casi por completo, entra en función la segunda placa, dando el soporte necesario.

Solo 7 de los colchones analizados pueden utilizarse por ambos lados y son de resortes, de las marcas Lester, Wendy y Carreiro, como se puede apreciar en las tablas de resultados.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al **5544 2122** si vives en el área metropolitana o al **01 800 468 8722** en el resto del país. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio **profeco.gob.mx**

PRUEBAS SENSORIALES

Los resultados de las pruebas sensoriales realizadas por el grupo de 30 panelistas, arrojó los siguientes resultados:

En cuanto al soporte, la sensación al dormir en cada uno de los colchones analizados fue que los más suaves son: **Serta one de Serta, Amazing CADL-510 de América, Crown Jewel -Millionare (Posturepedic) y Antonela –ambos de Sealy–, Prince de Stearns & Foster, Passion de Restonic y Victoria Garden de KLUFT.**

53% de los panelistas consideró el **Praga CATA-170 de América** no es cómodo, el resto de los colchones analizados a la mayoría fueron considerados cómodos.

En cuanto a la percepción de la tela a la vista y al tacto, sólo la de la superficie de tres colchones les pareció totalmente desagradable; se trata de los modelos **Gran Hotel y Oslo de Lester, y del hotelero Clásico de Wendy.**

Caramelos de miel con eucalipto

Rendimiento: 700 g (30 piezas, aproximadamente) **Tiempo de preparación:** 45 minutos
Caducidad: un año

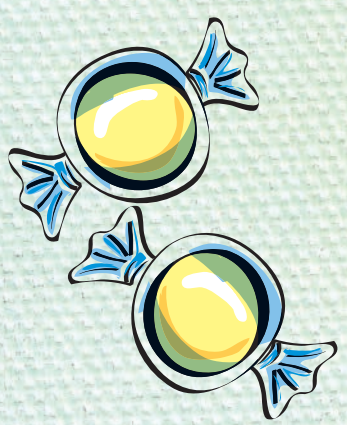
Ingredientes

- 2 tazas de azúcar refinada (400 g)
- 1 taza de miel de abeja (250 ml)
- 3/4 taza de agua purificada (185 ml)
- 1/4 cucharadita de esencia de eucalipto*
- La punta de una cucharadita de mentol triturado*

* Se consigue en farmacias grandes o en droguerías

Utensilios

- Cazo de cobre
- Flanera de vidrio
- Pala de plástico
- Papel celofán
- Bolsa de plástico
- Tapete siliconado para hornear
- Tabla de madera

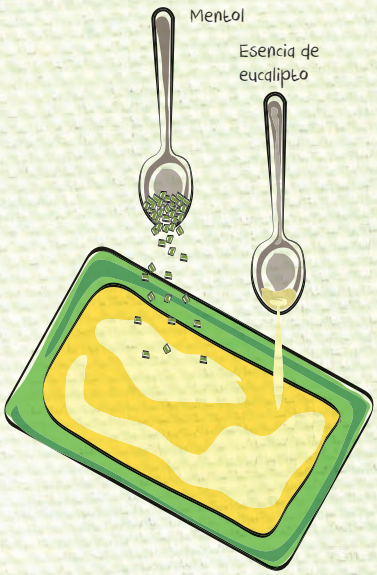


En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: *tablespoon*) = 15 ml
1 cucharadita (TS: *teaspoon*) = 5 ml
1 taza = 250 ml

Procedimiento

1 Vierte una taza de agua en el cazo y agrega tanto el azúcar como la miel de abeja. Pon la mezcla a fuego medio y deja que hierva para que se disuelva, sin agitar.

2 Cuando notes que se forman burbujas grandes y el jarabe tenga una consistencia viscosa, vierte una gota en una flanera, con el resto del agua fría. Toma la gota de caramelo entre los dedos y si se ha endurecido, apaga el fuego. Si lo que obtuviste aún es chicloso y maleable continúa calentando.

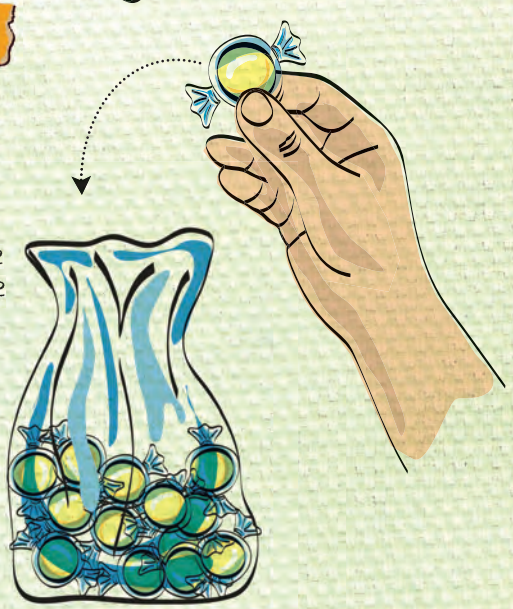


3 Coloca el tapete siliconado sobre una tabla de madera y vierte encima el caramelo. Agrega la esencia de eucalipto y el mentol. Con sumo cuidado utiliza el mismo tapete para mezclar, doblando el caramelo sobre sí mismo y presionando para que se extienda (casi como si lo amasaras). Reserva para que se enfríe un poco. Cuando aún pueda moldearse, usa el mismo tapete para formar un cilindro de aproximadamente un centímetro y medio de diámetro, rodándolo sobre la tabla.

4 Coloca el cilindro de caramelo encima de la tabla de madera y con ayuda de un cuchillo filoso corta el caramelo para darle forma de pastillas. Déjalos enfriar completamente (en este punto el caramelo se siente todavía caliente, sin embargo, ya se puede manipular porque no es pegajoso, por lo que desaparece el peligro de una quemadura).

Conservación

Cuando los caramelos estén completamente fríos, envuélvelos individualmente en papel celofán y guárdalos dentro de una bolsa de plástico para evitar que absorban humedad del ambiente. Consérvalos en la alacena.



Recomendaciones

- Si no cuentas con un tapete siliconado, es recomendable que viertas el mentol y esencia de eucalipto en el cazo inmediatamente después de apagar el fuego. En este caso será necesario utilizar moldes, mismos que debes engrasar previamente. Puedes conseguirlos en tiendas de materias primas.
- Ten **mucho cuidado** con el caramelo cuando lo retires del cazo, porque debido a su viscosidad y alta temperatura puede provocar quemaduras muy serias. Usa siempre el tapete siliconado para manipular la mezcla. En caso de que haya una salpicadura de caramelo, debes poner rápidamente la piel lesionada bajo el chorro de agua y consultar al médico.

Azúcar por más tiempo

El azúcar de mesa tiende naturalmente a cristalizarse y gracias a esta propiedad es que la conocemos como tal. Para formar los caramelos hay que evitar que se cristalice y para ello se agrega otro tipo de azúcar, glucosa, que es la principal azúcar de la miel de maíz. Como la mezcla no se cristaliza, puede seguirse calentando y evaporando agua, hasta que el jarabe se vuelva tan viscoso que prácticamente se solidifique y adquiera una apariencia vidriosa.

Los dulces de miel y los dientes

La miel, de acuerdo con investigadores de la Asociación Americana para la Investigación Dental, resulta menos dañina, y de hecho benéfica la salud bucal. Esto es porque se ha descubierto que esta sustancia puede detener el crecimiento bacteriano de la placa. Sin embargo, no debes descuidar la higiene ni abusar de este producto. Ya tienes una razón más para optar por la miel.

"El consumo de la miel ayuda a la protección de los dientes". Consultado el 14 de enero de 2015 en http://www.elmundo.es/elmundo/2001/03/02/ciencia/983556929.html

Beneficio

Al elaborar los caramelos con esta tecnología puedes obtener un ahorro de 30% en comparación con el producto comercial

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, en él podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

LIBROSMÉXICO.MX

Con el cierre de 2014, el **Consejo Nacional para la Cultura y las Artes** presentó en la **Feria Internacional del Libro de Guadalajara** un ambicioso sitio web cuyo contenido central es una gran base de datos catalográfica de libros mexicanos y un espacio de interacción entre los profesionales del libro y la lectura, mediante una red social abierta, blogs particulares y tablero de negocios.

Esta plataforma se encuentra en **Librosmexico.mx** y ofrece que cada libro registrado no sólo presentará una amplia información incluso para efectos de comercialización y distribución, sino también señalará dónde puede adquirirse, si puede leerse en línea y, en un futuro, dónde y cómo puede solicitarse en préstamo en bibliotecas.

El usuario común podrá incidir sobre los libros con sus recomendaciones, reseñas y su participación en clubes de lectura, creados por él mismo o por otro. Sus comentarios son públicos por lo que la lectura crítica de cada título dará pie a largas discusiones entre sus lectores.

Librosmexico.mx es un espacio virtual que **Conaculta** pone a disposición de los profesionales del libro para la promoción de sus títulos, pero también para facilitar algunos procesos posteriores a la edición y publicación de los mismos. En este espacio, además, se promoverá la cultura digital con apoyos para la conversión de catálogos, cursos y charlas en línea, y noticias, atendiendo a las nuevas maneras de compartir la cultura escrita mediante las tecnologías de la información.

El sitio, además, tiene para su descarga gratuita una serie de documentos y libros patrimoniales de México, como las ***Poesías sagradas*** de **Ignacio Manuel Altamirano**, entre muchos otros.

AUDIOLIBROS

Pasamos tanto tiempo en nuestros trayectos de casa al trabajo o escuela y viceversa que bien podríamos aprovechar en acercarnos a los libros. Una opción que ya madura en Latinoamérica la componen los audiolibros, que hasta hace unos años eran difíciles de encontrar en español.

Ahora contamos con tres tiendas casi globales para comprarlos:

Audible.com

Su catálogo en inglés es el más vasto de la red. La expansión del mercado de Amazon, dueña de este sitio y del club de lectura más grande del mundo, **Goodreads.com**, le ha obligado a incorporar audios en otras lenguas, en especial los archivos en español.

Audioteka.com

Debido a su nacimiento en España, esta opción se ha enfocado en ofrecer material en castellano, y se ha convertido en una gran impulsora del formato de los audiolibros, por lo que es una de las tiendas más importantes en habla hispana de la actualidad.

iTunes

La empresa de California no podría faltar en este catálogo de accesos a los libros para nuestros oídos. Su oferta va mucho más allá del español y el inglés, aunque, en efecto, predominan estas dos lenguas en su catálogo. Su lista de archivos gratuitos y adelantos es amplia.

GADGETS - CON LO MEJOR DEL CES

Adidas Smart Ball

La firma deportiva alemana presentó en Las Vegas su Smart Ball, una pelota de futbol integrada con un sensor que detecta velocidad, curva, distancia en el aire y punto de impacto. La información de la patada recibida es transmitida por Bluetooth hasta un smartphone donde se despliega la información para su análisis y almacenaje.

Evyn Garden Sensor

Edyn es un sistema inteligente de jardinería que monitorea y da seguimiento a las condiciones medioambientales para maximizar la salud de tus plantas. El sistema incluye un sensor, una válvula y una aplicación móvil en la que se reciben los datos de tu siembra y recomendaciones para mejorarlas, cuándo regar y cuándo fertilizar.

WiPower

Qualcomm, la empresa de San Diego, California, presentó su sistema inalámbrico de recarga de baterías, WiPower, tecnología que permite llenar de energía la pila de tu celular con sólo ponerlo sobre una superficie especial, que provee flexibilidad y mucha conveniencia para llevar en el auto o cualquier clase de vehículo, oficinas, en el hogar y espacios comunes.

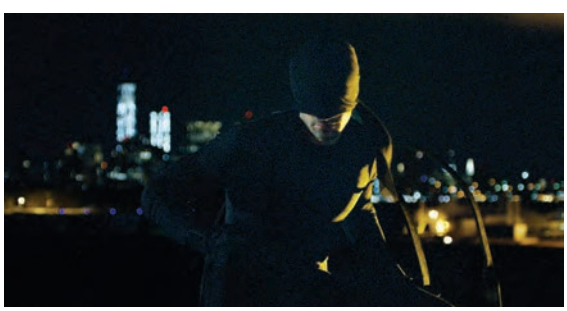
SERIES

House of Cards. Tercera temporada

El 27 de febrero inicia la tercera y quizás última temporada de esta serie de televisión por internet que desquebrajó para siempre la manera como pensamos que es la difusión de los estrenos para la pantalla chica. La pareja que interpretan Kevin Speacy y Robin Wrigth gobiernan al mundo, pese a sus juegos de poder de alcoba.

Daredevil

El superhéroe ciego del Universo Marvel vuelve a la palestra, en esta ocasión como serie de televisión y sin Ben Affleck. Algunos conocedores no esperan mucho de esta producción puesto que parece una mera apuesta comercial de Disney por llevar contenido exclusivo a la distribición por la red.



Sense8

Los hermanos Wachowski vuelven a la ciencia ficción con esta serie producida en exclusiva para Netflix y en la que ocho personas que no se conocen están ligadas mentalmente. Actúan Naveen Andrews (*Lost, The English Patient*) y Daryl Hannah (*Blade Runner, Kill Bill* 1 y 2)

5 RESTAURANTES CAPITALINOS PARA ENAMORARSE

Casa D'Italia

Agustín Melgar 6, Condesa
Indispensable: preguntar por los especiales fuera de menú
Consumo aproximado por persona:
$600 pesos

Monte Cristo

Insurgentes Norte 1980, Lindavista
Indispensable: sopa de cola de res con lentejas y pecho de ternera
Consumo aproximado por persona:
$550 pesos

Mar del Zur

Emilio Castelar 163, Polanco
Indispensable: ensalada thai con camarones témpura
Consumo aproximado por persona:
$800 pesos

Rosetta

Colima 166, Roma Norte
Indispensable: mollejas de ternera, yogur, menta piperita y ciruela moscatel
Consumo aproximado por persona:
$600 pesos

Arlequín

Río Nilo 42, Cuauhtémoc
Indispensable: Terrinas y filete a la pimienta
Consumo aproximado por persona:
$400 pesos

CARTELERA
FEBRERO 2015

XXXVI Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

www.ferialibromineria.mx
Ciudad de México
Palacio de Minería
18 de febrero al 2 de marzo

En el emblemático palacio colonial del Centro Histórico año con año se presentan las últimas novedades editoriales del país y del mundo. Es la feria literaria con mayor tradición en México. Esta festividad ha fomentado las letras entre el público de todas las edades. Destacan las jornadas juveniles, que buscan estimular la lectura entre las nuevas generaciones y han tenido gran aceptación. La programación incluye más de mil actividades: talleres, pláticas, conciertos, presentaciones, conferencias, firma de libros, lecturas y exposiciones. El evento ya es reconocido como uno de los programas culturales más grandes del mundo. En esta ocasión el estado invitado es Hidalgo. Para esta ocasión se esperan más de 156,000 visitantes y de 400 expositores.

FICUNAM 5a Edición

www.ficunam.unam.mx
Ciudad de México
CCU, Cineteca Nacional y otras sedes
26 de febrero a 7 de marzo

El máximo festival de cine de la Universidad Nacional premia propuestas audiovisuales por su creatividad y originalidad. Concebido para difundir el trabajo de directores emergentes de todo el orbe, es ya un referente de la escena cinematográfica internacional. La innovación y la creatividad se conjuntan en la presentación directores consagrados y de jóvenes talentos. La programación se acompaña de importantes actividades, como la Cátedra Ingmar Bergman de Cine y Teatro, la cual propicia interesantes reflexiones sobre el quehacer cinematográfico. Este año se esperan al menos 120 títulos, que incluyen estrenos nacionales e internacionales; algunas de estas obras competirán por uno de los tres Pumas de Plata que se otorgan en su competencia internacional o, bien por alguno, de los tres premios para producciones locales.

Carnaval de Veracruz

www.carnavalveracruz.com.mx
Veracruz, Veracruz
Malecón del Puerto y varias sedes
10 al 18 de febrero

Para deshacerse del mal humor, nada mejor que la que se conoce como "la fiesta más alegre del Mundo". En el puerto, con fuegos fatuos, se da inicio a los festejos carnavalescos más famosos de México que se celebran desde 1866. Orgullosas herederas de la tercera raíz, las festividades son célebres por el ritmo y cadencia de los bailes que acompañan los seis desfiles a lo largo de la semana y hasta el último día. Es en esta jornada que ocurre el entierro de Juan Carnaval, quien habrá de renacer el próximo año. Son particularmente atractivos los concursos que premian a la mejor comparsa, la batucada y el grupo de bastoneros. Los habitantes del puerto compiten como profesionales mientras deleitan a los visitantes.

Gastronomía
6º Festival 100 vinos Mexicanos
>Ezequiel Montes, Querétaro
Viñedos La Redonda
28 de febrero y 1 de marzo

Fotografía
Photofest Queretaro 2015
>Querétaro, Querétaro
Plaza de armas y otras sedes
23 de febrero al 1 de marzo

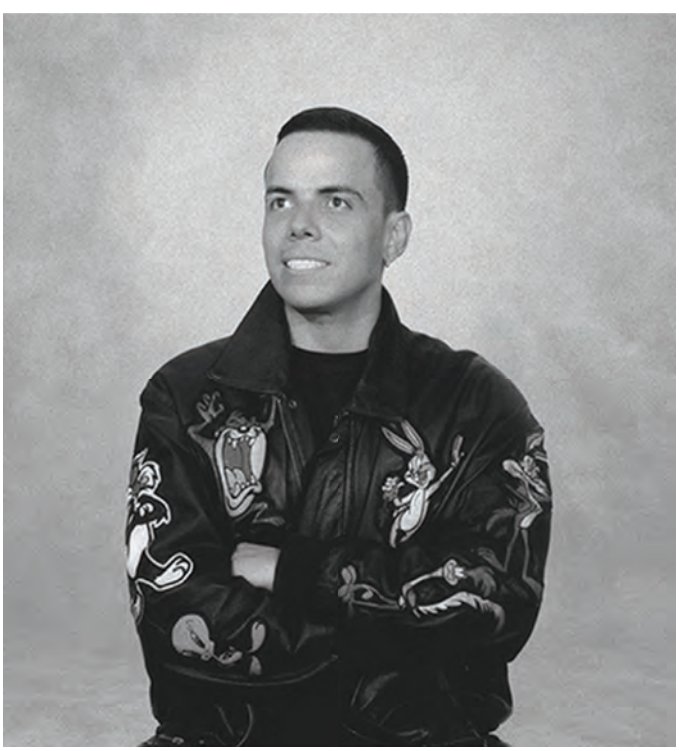
Pintura
Exposición –homenaje del artista Gerardo Cantú
>Monterrey, Nuevo León
Pinacoteca de Nuevo León
24 de septiembre de 2014 al 22 de febrero de 2015

Talleres Literarios
Los senderos del Argumento, el arte del ensayo
>Ciudad de México
Fidencia, espacio artístico
www.facebook.com/fidenciaea
Miércoles del 18 de febrero al 6 de mayo de 6 a 8 h

10º Festival Internacional de Escritores y Literatura en San Miguel de Allende

www.sanmiguelwritersconference.org
San Miguel de Allende, Guanajuato
Hotel Real De Minas
11 al 15 de febrero

San Miguel de Allende ha sido fuente de inspiración para pintores músicos y escritores, a caso por la magia de sus calles o por la amplitud espacial en los campos circundantes. Y desde hace diez años se ha convertido en punto de encuentro de renombrados escritores procedentes de distintas partes del mundo. Los visitantes pueden acudir a clínicas intensivas de trabajo para profesionalizar la escritura. Este año el encuentro presenta conferencias, talleres de especialización y una amena convivencia con autores como Gloria Steinem, Alice Walker, Angeles Mastretta, Scott Turow y Jane Urquhart.



Festival NRMAL 2015

www.2015.festivalnrmal.net
Ciudad de México
Deportivo Lomas Altas y
Centro de Cultura Digital
28 de febrero y 1 de marzo

Esta fiesta, creada para presentar una programación fresca y con un toque arriesgado, es un punto de encuentro entre gente que busca nuevas experiencias auditivas y de calidad. El festival, que llega a México gracias a intercambios con instituciones culturales de renombre y al apoyo de otros festivales internacionales que brindan una muestra variada y moderna de la escena mundial y, en particular, de Latinoamerica. Este año se presentan, entre otras bandas: Swans, Phantogram, Future Islands, Porter, Mouse on Mars, The black Angels, Rebolledo, Bocafloja y Chancha Vía Circuito. El festival también se compone de NODO, una plataforma colaborativa en la que participan profesionales del circuito musical; por medio de esta se unen audiencias que se nutren de un sólido trabajo audiovisual. Recomendamos tambièn #COCINACENTRAL, un encuentro de propuestas gastronómicas que integran sabores de chefs y mixólogos de primera calidad.

* Eventos sujetos a cambios sin previo aviso.

Aniversarios de 2015

Por Salvador Leal

A la memoria de mi amigo Rafael Cámara Stougaard (1979-2015)

En sus marcas… ¿listos? ¡Y arraaaaanca 2015! Tengo un conocido que cuando nos vemos en los primeros días de enero reflexiona sobre el año que comienza. Dice con un suspiro "caray, ¡ya casi es Navidad!". Mi cuate tiene un punto: en menos de lo que nos imaginamos, ya estamos comiendo romeritos, comprando regalos y endeudándonos. De nuevo. Pero mientras ese momento llega, vamos a darle un vistazo rápido a las cosas relacionadas con el consumo cultural que celebrarán algún tipo de aniversario durante este 2015. Como es costumbre, platicaremos solamente de los aniversarios que terminen en cero o en cinco, porque aunque es una dinámica igualmente aleatoria, a nadie la interesa cuándo una obra de arte cumple 74 años y tres meses de publicada o si un artista está por cumplir los 17 años de muerto.

Por ejemplo, Dante Alighieri, apagaría 750 velitas en su pastel, mientras que Mathias Goeritz, el escultor y arquitecto alemán avecindado en México, cumple 100 años. Para admirar una de las obras más famosas de este último solamente tienen que ir tantito más allá de la frontera entre el Distrito Federal y el Estado de México, por el Periférico, y admirar las reconocidísimas Torres de Satélite, mientras que para gozar la obra del poema supremo italiano sólo basta acercarse a su obra más conocida, *La Divina Comedia*.

Edith Piaf, la mítica cantante francesa, cumpliría 100 años, acercarse a su obra es tan sencillo como buscar en internet "Non, Je Ne Regrette Rien" o "La Vie en Rose", canción que compuso en 1945 al finalizar la Segunda Guerra Mundial. De estar interesados en su vida (que es una verdadera tragedia), la película que lleva justamente el nombre de su canción más famosa es absolutamente recomendable; Marion Cotillard ganó un Oscar por su papel protagónico en 2007.

Otra que cumple un centenario es la indispensable novela corta *La metamorfosis* de Franz Kafka, obra que lo consagraría como uno de los autores más influyentes del siglo pasado. Como muchos de los libros más imporantes, a uno lo obligan a leer *La metamorfosis* en la secundaria, y lo hace lo más rápido que se pueda sin prestar más que la mínima atención requerida para pasar el examen. Dicho esto, vale muchísimo la pena buscar el libro (las ediciones son tremendamente económicas) y leerlo; uno pierde el tiempo leyendo cosas bastante menos interesantes que algo que está cumpliendo 100 años de sorprender y asquear en partes iguales a sus lectores.

Mientras que la segunda parte de El Quijote cumple 400 años de ser publicado, Teresa Sánchez de Cepeda y Ahumada, mejor conocida como Teresa de Ávila o Santa Teresa de Jesús, poeta y mística, doctora de la iglesia y santa, celebrará su aniversario de nacimiento número 500. Si bien acercarse a la obra de alguien del Siglo de Oro Español suena poco atractivo, lo cierto es que sólo basta comenzar a leer su poesía para quedar atrapado entre sus líneas y tropos.

En la sección de las efemérides que terminan en cinco, hay dos muertes qué conmemorar: la de George Orwell y la de Vincent van Gogh. El primero cumple 65 años de muerto y ganó la inmortalidad con la distopía *1984* y la alegoría *La granja*. El segundo es uno de los artistas plásticos más reconocidos del siglo XX, sus obras son tremendamente cotizadas; si uno quiere echarle un ojo a un par de originales sólo tiene que dirigir sus pasos al museo Soumaya de la Ciudad de México.

Finalmente, me despido en esta ocasión con un poema de Rosario Castellanos, poeta mexicana a quien conmemoramos a 90 años de su nacimiento. Porque, ¿qué mejor forma de celebración podría tener un autor que seguir encontrando en sus líneas abrigo y consuelo?

Apelación al solitario

Es necesario, a veces, encontrar
compañía.

Amigo, no es posible ni nacer ni
morir
sino con otro. Es bueno
que la amistad le quite
al trabajo esa cara de castigo
y a la alegría ese aire ilícito de robo.

¿Cómo podrías estar solo a la hora
completa, en que las cosas y tú
hablan y hablan,
hasta el amanecer?

¿QUÉ MEJOR FORMA DE CELEBRACIÓN PODRÍA TENER UN AUTOR QUE SEGUIR ENCONTRANDO EN SU OBRA ABRIGO Y CONSUELO?

Salvador Leal
Salvador Leal es un joven economista mexicano que en 2015 pretende leer más poesía que Facebook y Twitter juntos.

"Cero filas, cero espera, cero papel"

concilianet.profeco.gob.mx/

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

¡Haz tu propio antifaz para el carnaval!

Es tradición en muchas ciudades del mundo organizar una gran fiesta en días de febrero o marzo –antes de que inicie la cuaresma–, en la que todo mundo sale a la calle a bailar y cantar con coloridos disfraces. Para que este febrero armes tu propio carnaval, aquí te decimos cómo elaborar tu antifaz, así serás el personaje misterioso que eche más relajo

Para usar el cutter y tijeras pide ayuda a un adulto

Materiales

- Una lámina de cartoncillo, cartulina o foamy de 25 cm x 15 cm
- 1 elástico de 20 cm
- Diamantina
- Plumas de ave
- Limpia pipas

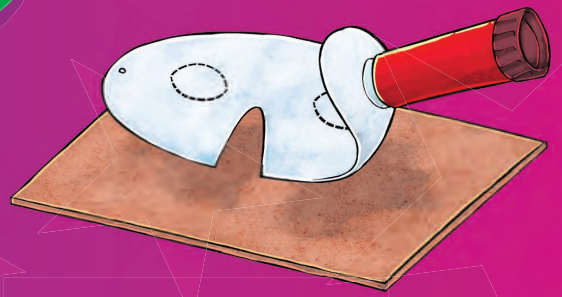
Herramientas

- Plumones, lápices de colores o crayolas
- Exacto o cutter
- Tijeras
- Lápiz adhesivo
- 1 tachuela con cabeza larga
- Pistola de silicón con cartucho (opcional)

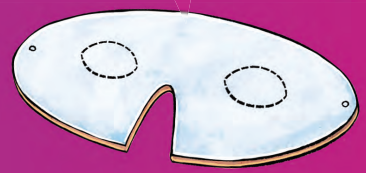
¡Manos a la obra!

1. Recorta el molde del antifaz.

2. Pégalo sobre el pedazo de cartón o foami y deja secar por unos miutos



3. Recorta el molde una vez más



4

Con el cutter corta sobre la línea punteada los huecos de los ojos

5

Con la punta de la tachuela pica los agujeros en cada extremo del antifaz

6

Introduce el resorte por uno de los agujeros y hazle un nudo

7

Con el otro extremo del resorte repite el paso anterior

Antes de amarrar el segundo nudo, pruébate el antifaz y verifica que no se te caiga

Es momento de ponerte creativo para decorarlo

Si es de cartón o cartulina, coloréalo a tu gusto.

También puedes untar un poco de pegamento sobre la superficie y espolvoréarle diamantina

Si lo hiciste de foamy, pégale todo lo que se te ocurra:

Limpiapipas, plumas, hojas de árboles, flores, calcomanías, palitos o cualquier cosa que encuentres para hacer más divertido tu antifaz

Una vez que termines el antifaz, déjalo secar por una hora

Gráfico: **Bruno Piña**

Disfrázate

Ahora que tienes lista tu máscara, invéntate un disfraz que le combine y ¡a bailar con tus amigos!

EL TURNO DE

Susana Harp

Creció en una familia de comerciantes, por lo que prefiere orientarse por su buen gusto y no por marcas o estereotipos. Incansable promotora de la música tradicional mexicana, está convencida de que cada una de nuestras acciones impacta no sólo en nuestra economía sino también en el medioambiente; un mensaje que promueve en su nuevo disco para niños

¿Qué aprendizaje te dejó crecer cerca del comercio?
Leer las etiquetas y checar yo misma la calidad. Mi papá tenía una tienda de ropa, él tocaba la tela y distinguía de qué estaba hecha y decía "75% algodón, 25% poliéster".

¿La calidad va de la mano con el precio?
Es cierto que a veces lo barato sale caro, y aquí es cuando puede valer la pena invertir en determinadas marcas después de analizar la calidad, porque tampoco la marca es igual a calidad.

¿Qué opinas sobre el "regateo"?
¡Pésimo!, yo tengo muy claro el esfuerzo que representa cada producto; cuando un precio me parece excesivo, doy las gracias y me voy.

Cuéntanos sobre tus proyectos artísticos con trasfondo ecológico.
El material que estoy promoviendo actualmente, dirigido al público infantil, está inspirado en lo que he aprendido de las comunidades indígenas —sin idealizarlas, porque algunos usos y costumbres son terribles—, como el valor y la confianza en la vida.

¿Cuál es tu método de ahorro?
Hacer las compras a la "antigüita", es decir, si hay dinero, comprar; si no, evitar deudas. Jamás uso tarjetas de crédito más que para emergencias. Yo recomiendo pagar en efectivo, siempre que sea posible.

¿Coleccionas algo?
Coleccioné timbres postales mucho tiempo, me encantaba, pero los doné a un museo en Oaxaca.

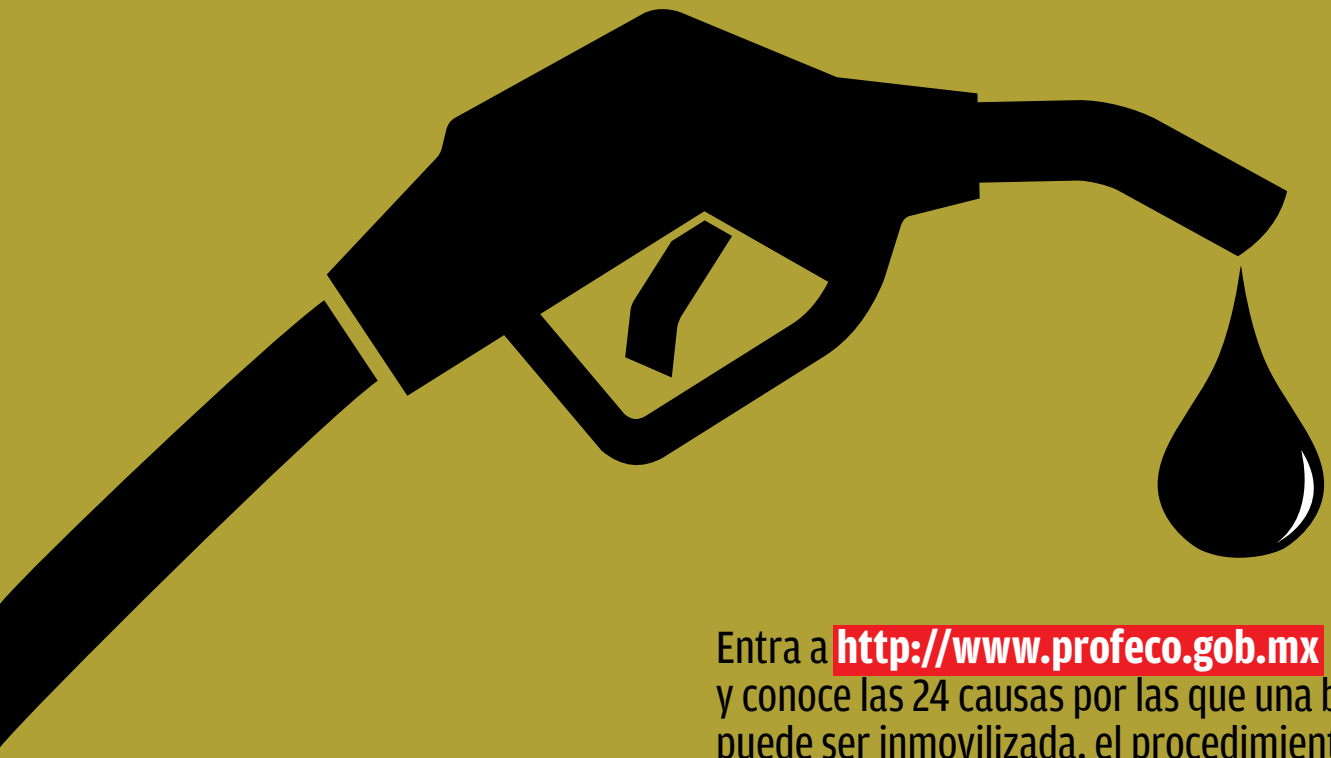
Eres amante de la música, ¿la adquieres por internet?
Sí hago uso de la red, pero prefiero tener el disco. Cuando la compro en línea me quedo con la duda de quién es el bajista y demás participantes; como pertenezco a la industria, me interesa saber quiénes están detrás del arte de esa producción.

Tres alimentos que no pueden faltar en tu mesa.
Aguacate, tortillas y frijoles.

Foto: José Rodríguez

¿SABÍAS QUE EXISTEN

24 CAUSAS POR LAS QUE PROFECO INMOVILIZA UNA BOMBA DE GASOLINA?



Entra a **http://www.profeco.gob.mx** y conoce las 24 causas por las que una bomba puede ser inmovilizada, el procedimiento de verificación que realizan nuestros inspectores en cada visita a las estaciones de servicio, y el **Quién es Quién en los Combustibles,** reporte semanal con el desempeño de gasolineras en todo el país.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Regale afecto

todo el año

Aprovecha esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa

12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona metropolitana
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Platillo

SABIO PROFECO

Una alimentación sana, variada, atractiva y suculenta es lo que te proponemos para este febrero. Anímate a preparar dos platillos que, además de contener todos los nutrientes, resultan atractivos a la vista, y sobre todo al paladar. Haz las delicias de todos preparando un pollo con su piquetito de jerez o, bien, un guiso con papa y pescado, ideal para la cuaresma que comienza.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
y elaborado por el chef Julio Romagnoli

FEBRERO

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes?

Frutas

- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Limón
- Mandarina
- Mamey
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Zapote negro

Verduras

- Acelga
- Ajo
- Berenjena
- Calabacita
- Cebolla
- Chícharo
- Chile verde
- Col
- Coliflor
- Ejote
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

169

POLLO BORRACHO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 5541 Kcal, 32 g proteínas, 21 g grasa, 6 g fibra dietética, 48 mg colesterol

INGREDIENTES (6 RACIONES)

> 1 pechuga de pollo cortada en 6 partes (500 g)
> 1 trozo de chorizo vegetariano (100 g) picado
> 3 rebanadas de jamón de pavo cortado en cuadritos (90 g)
> 2 papas (400 g) cortadas en cuarterones medianos
> 1 taza de arroz (180 g)
> 2 cucharadas de almendras (20 g)
> 3 jitomates (600 g) asados, molidos (sin agua) y colados
> 3 zanahorias (300 g) en corte sesgado
> ½ taza de chícharos cocidos (120 g)
> 1 trozo de cebolla (60 g), finamente picada
> 2 cucharadas de pasitas (20 g)
> 2 ramas de perejil picado (10 g)
> 3 dientes de ajo finamente picados (6 g)
> 1 ½ tazas de jerez (se puede sustituir por cerveza, vino o jugo de manzana)
> Especias: 1 clavo de olor, 1 raja de canela, 2 granos de pimienta,
> 1 pizca de nuez moscada,
> 6 cucharadas de aceite (60 ml)
> Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1 En una cacerola calienta la mitad del aceite y acitrona dos de los ajos, agrega el chorizo, el jamón, el pollo y sofríelo.
2 Posteriormente agrega el jitomate molido y el perejil. Cuando el jitomate adquiera un tono más oscuro agrega el jerez.
3 Cuando suelte el hervor, añade las zanahorias, papas especias, pasitas y almendras.
4 Salpimienta, tapa y deja al fuego hasta que el pollo y los vegetales se cuezan y la salsa haya espesado.
5 Mientras el guiso se cuece, prepara el arroz de la forma convencional con el resto del aceite, la cebolla, el ajo y los chícharos.
6 Sirve bien caliente y acompaña con una porción de arroz.

El **chef Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en **romagnoli.restaurante@hotmail.com**

170

ENVUELTOS DE PAPA CON PESCADO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 540 Kcal., 28 g proteínas, 29 g grasa, 90mg colesterol, 4g fibra dietética.

INGREDIENTES (6 RACIONES)

> 850 g de papas cortadas en rebanadas delgadas
> 6 filetes de pescado (700 g)
> 1/3 taza de jugo de naranja (80 ml)
> 1 cebolla (200 g), cortada en rodajas finas
> 2 cucharadas de jugo de limón (20 ml)
> 3 dientes de ajo (6 g)
> 1 rama de epazote (5 g)
> ½ taza de agua
> ½ pastilla de achiote (50 g)
> 6 cucharadas de vinagre (60 ml)
> Aceite 60 ml

Para la ensalada:

> 3 jitomates (330 g) en gajos
> 1 pepino (200 g) cortado al gusto
> 180 g de ejotes cortados y cocidos
> 6 hojas de lechuga (120 g) troceadas
> 1 pimiento morrón en tiras (110 g)
> 60 g de aceitunas
> 1 cucharada de cualquier licor (opcional)
> La ralladura de 1 limón
> Croutones de pan tostado (60 g)
> ½ taza de media crema (120 g)
> 6 cucharadas de mayonesa (60 g)
> Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1 Mezcla el jugo de naranja con el vinagre y el agua y disuelve el achiote. Salpimienta si es necesario e introduce los filetes, déjalos macerar en el refrigerador durante 1 hora.
2 En un cuadro de papel aluminio coloca una sexta parte de las papas, salpimienta y baña con una cucharada de aceite.
3 Sobre las papas coloca un filete de pescado, un poco de cebolla rebanada y baña con la mezcla del achiote.
4 Agrega unas hojitas de epazote y envuelve perfectamente en el papel aluminio. Colócalos en una charola y hornéalos durante 35 minutos aproximadamente o hasta que las papas se cuezan. También puedes cocerlos en una vaporera.
5 Sírvelos bien calientes acompañados de la ensalada fresca aderezada con la salsa de limón.

Preparación de la salsa de limón:

> Mezcla la mayonesa con la media crema y el licor. Agrega el jugo y la ralladura de limón.
> Salpimienta y vierte sobre la ensalada.

Fotos: José Rodríguez **Chef**: Julio Romagnoli

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795
Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770
Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas, loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA
José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92
Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18, 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028
Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784
Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO
Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS
Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA
Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO
Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO
Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA
Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296
Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97
Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS
Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561